目 录

前　言 ………………………………………………… (1)
第一课　菲律宾短棍概述 ……………………………… (1)
第二课　短棍格斗基础 ………………………………… (3)
短棍握法 ……………………………………………… (4)
各种准备姿势 ………………………………………… (5)
身体快速移动技巧 …………………………………… (8)
短棍对练礼节 ………………………………………… (11)
第三课　对人体几个重要部位的击打方式 ………… (13)
短棍的 12 种击打手法 ……………………………… (30)
第四课　短棍防御技巧 ………………………………… (48)
持棍对人体几个部位的防御技巧
徒手对人体几个部位的防御技巧
第五课　封手训练 ……………………………………… (81)
徒手内侧防御一（右手的攻击） …………………… (82)
徒手内侧防御细部图（右手的攻击） ……………… (84)
徒手内侧防御二（左手的攻击） …………………… (87)
徒手内侧防御细部图（左手的攻击） ……………… (90)
徒手外侧防御一（右手的攻击） …………………… (92)
徒手外侧防御细部图（右手的攻击） ……………… (95)
徒手外侧防御二（左手的攻击） …………………… (98)
徒手外侧防御细部图（左手的攻击） ……………… (100)

徒手攻防组合训练（封手组合技术） ………… (103)
第六课 "流动"对打训练 ………… (110)
棍对棍的"流动"训练 ………… (111)
徒手对短棍的"流动"训练 ………… (117)
棍对棍配合格斗训练 ………… (124)
第七课 辛瓦里与威旦达技术训练 ………… (135)
单一辛瓦里技术训练（手对手的练习） ………… (136)
单一辛瓦里技术训练（短棍对短棍的练习） ………… (140)
单一辛瓦里技术训练（应用） ………… (145)
双重辛瓦里技术训练（手对手的练习） ………… (148)
双重辛瓦里技术训练（短棍对短棍的练习） ………… (152)
双重辛瓦里技术训练（应用） ………… (157)
翻转辛瓦里技术训练（手对手的练习） ………… (160)
翻转辛瓦里技术训练（短棍对短棍的练习） ………… (164)
翻转辛瓦里技术训练（应用） ………… (169)
威旦达技术训练（转动） ………… (171)
威旦达技术（应用） ………… (176)
第八课 缴棍技术 ………… (180)
五种缴棍技术
第九课 夺刀技术 ………… (196)
七种徒手夺刀实战技巧
后 记 ………… (218)

第一课　菲律宾短棍概述

菲律宾短棍的起源有着艰难的足迹，主要是因为菲律宾棍术的众多风格几乎与菲律宾群岛上的岛屿一样多——超过了七千个！在这些岛屿上定居的民族主要来自印度、东南亚、中国和印度尼西亚。

这些不同的民族及文化背景融合起来经过几个世纪的传播继承，产生了在格斗中使用刀剑、匕首及棍棒等各种武器的方法。并形成了独特的打斗风格，并在国际武术界普及。当时有名的打斗类型是印度尼西亚击剑术及今天在世界上众所周知的菲律宾短棍。

当菲律宾被西班牙侵略时，菲律宾武士运用本国的棍术进行小规模打斗。这种小规模打斗曾一度取得辉煌战绩。但后来被西班牙征服后，便严令禁止此种技术的学习及训练，以抑制其传播。不过这种技术并没有消失，它们被菲律宾人以各种方式秘密的保存并传播下来。这些面相秀丽的菲律宾人，有时装束得像西班牙士兵的穿着一样，穿戴着中世纪的盔甲；有时则以跳舞及模仿打斗戏剧表演的形式进行传播，并将各种器械的打斗风格及特征结合到小规模打斗中，后来就形成了现在的短棍技术。

在历史上，短棍技术结合了三种相关的技术：刀剑、匕首及单双棍术。

在菲律宾短棍的技术训练中，有种简练有效的“流动”训练方式。这种训练可使人在舒适的状态中，体会短棍的运动及个人身体所遇到的最大打击力，达到身体与器械的协调统一，形成最自然的打斗风格。

在菲律宾短棍的发展中，菲律宾短棍家雷明·普雷萨斯在这方面做出了一定的贡献。他参悟了菲律宾的各个岛屿上各种有效的棍术及其它技术的打斗原理及风格，并结合到他所研习的空手道、柔道、合气道、自由搏击等打斗功夫中，使菲律宾短棍的技术及理论体系更进一步完善。他现在美国成立了国际短棍联盟(IAF)，并将总部设在洛杉矶。功夫巨星李小龙的学生加好友丹·伊鲁山度（菲律宾人）对菲律宾短棍进行了深入研究，并融合到自己的武学体系中，被武术界誉为“棍王。”李小龙亦因其而受益，创立了截拳道短棍，使短棍技术更加闻名于世。

第二课　短棍格斗基础

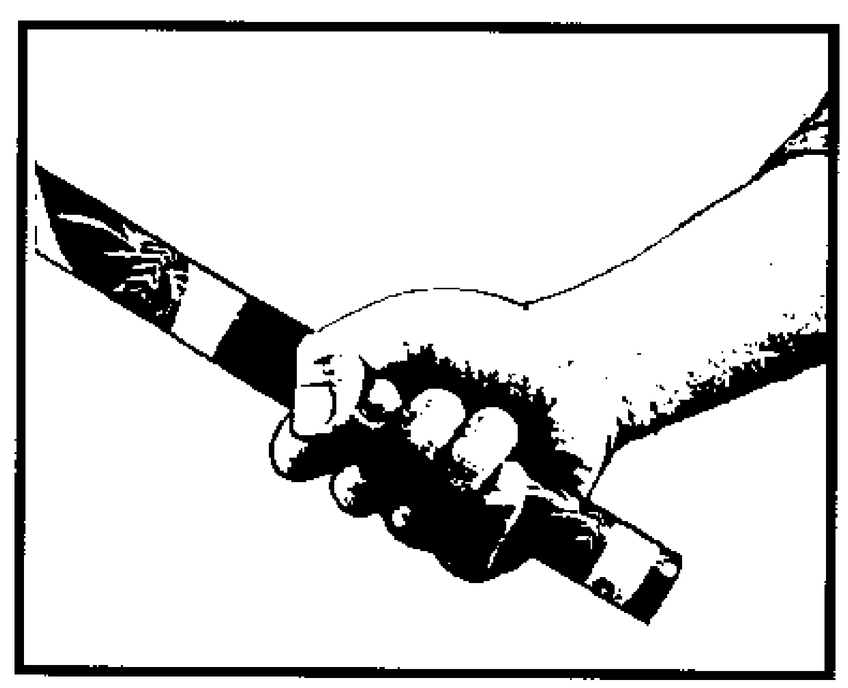
本章将向大家介绍短棍打斗的基础，包括短棍的握法，各种打斗准备姿势及各种距离下的身体移动技巧，对这些内容的牢固掌握，将会为我们以后的短棍训练及打斗带来很大的好处。在本章所讲述的内容还未成为我们的自动反应之前，认真而不懈地学习它们是很有必要的。所有这些均是实施技术前的基础，它们亦能转化到其它的打斗功夫中。

我们在进行本章的学习及训练时，要清楚一点，任何事物均是不断变化及发展的。同样，我们要以变化及发展的观点来看待及分析武术中的打斗技术。就准备姿势而言，亦是根据实际状况的需要而不断转成与其相适应的打斗姿势。

另外，本章还讲述了短棍对练礼节，这是菲律宾人在对练的开始和结束阶段要进行的礼节。本章在此保持了菲律宾人的传统方式。

短棍握法

短棍的握法正确与否，直接关系到短棍技术的发挥，故此我们应该掌握好正确的握法。我们手握短棍时，应抓牢，不使其在手中摇动。现介绍两种短棍的握法：



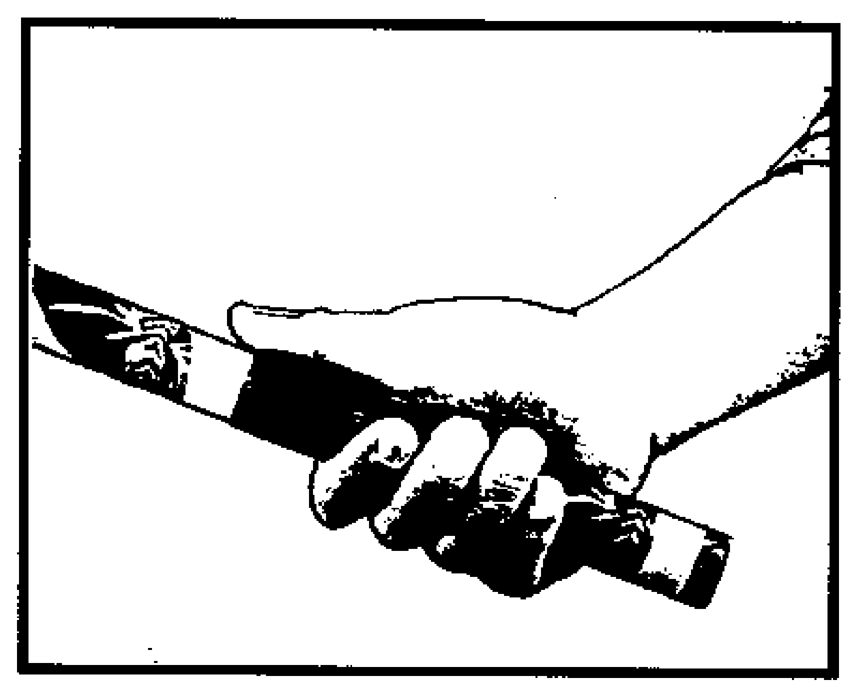


图 1　握棍时，将拇指放在食指上，紧扣食指。

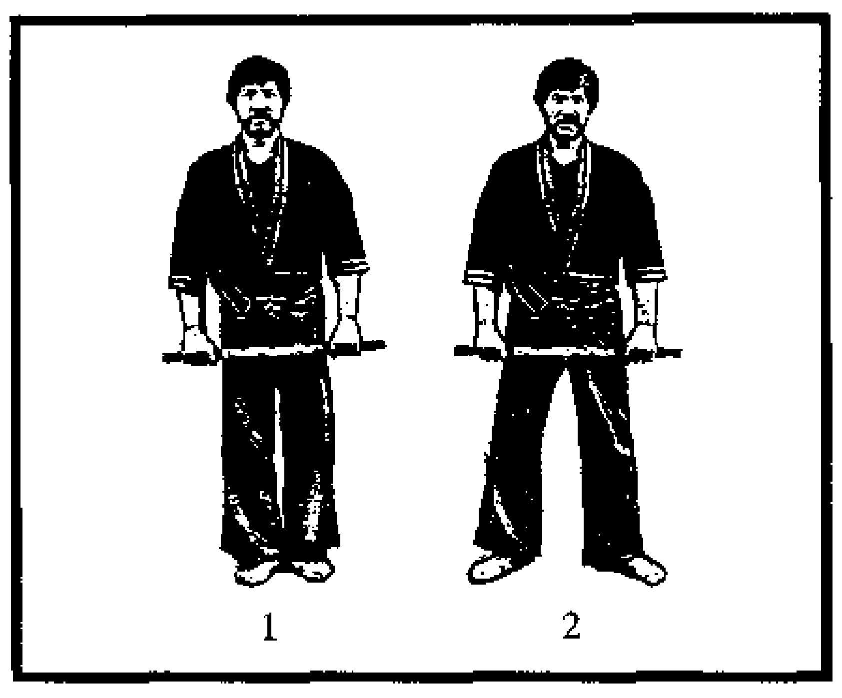
图 2　握棍时，将拇指置于棍上，保持腕部的放松。

各种准备姿势

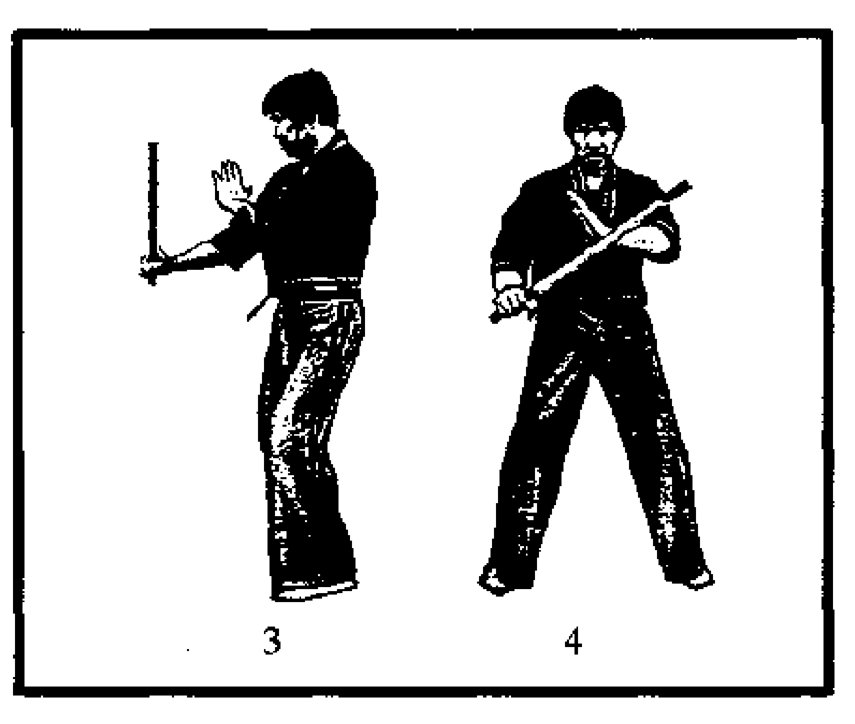
站立准备姿势

1. 此为一种礼貌的姿势，运用于练习的开始和结束阶段。将脚后跟靠在一起，脚尖向外成45°角。双手握在棍子的两端，使短棍与地面平行。眼睛直视前方。

2. 这种双脚分开的站立姿势完全等同于前面的两脚靠近的立正姿势，只是双脚分开的距离近似肩宽。



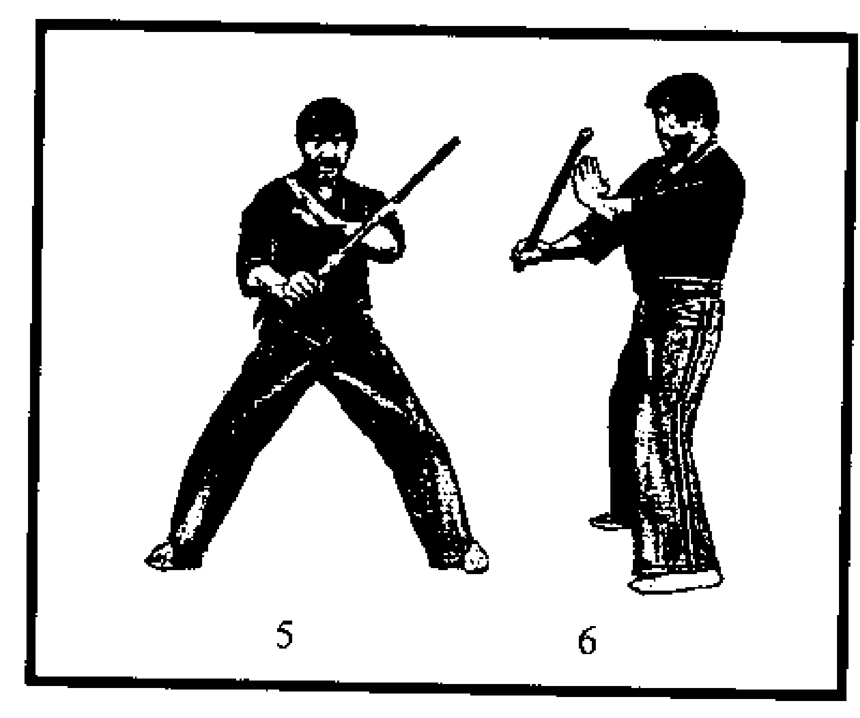
1　　2



3　　4

双脚分开的准备姿势

这种姿势是用于应付对方从正面直接攻击的姿势。双脚处于相同的位置，此为一种非正式的准备姿势，两膝稍微弯曲，同时用右手握棍（短棍与地面成 45 度角），左手在后做好防御的准备。图 3：侧面视图。图 4：前面视图。

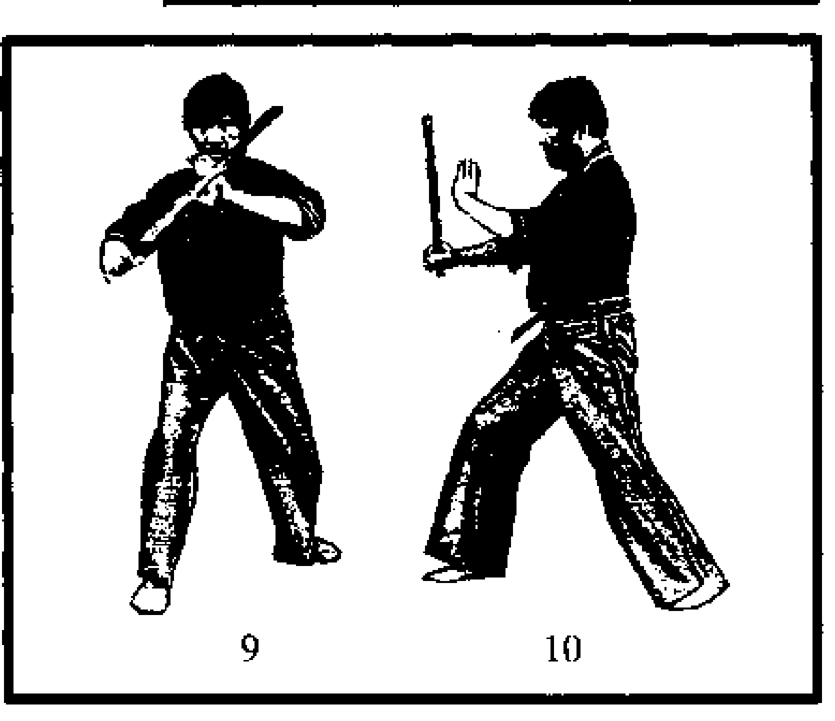


双腿跨立姿势

此姿势类似于双脚分开的站立姿势，不过双脚分开的距离更远一些，接近两倍肩宽，同时膝盖弯曲程度比双脚分开站立姿势的弯曲程度更厉害。握棍的姿势及另一手的位置与双脚分开的准备姿势相同。**图5：正面视图。图6：侧面视图。**

右前式

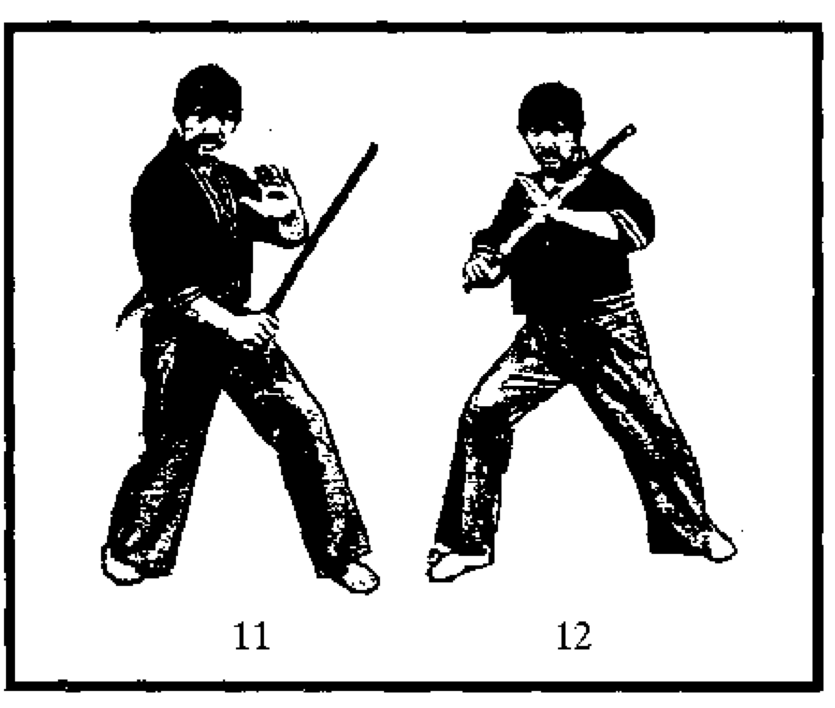
这种姿势是右脚位于前方，两脚平均分配身体重量。握棍的姿势及另一手的位置仍与准备姿势一样。左脚在前则为左前式。身体朝着前方。**图7：正面视图。图8：侧面视图。**



9　　10

左后式

身体重量稍微移向后脚，后脚约支撑体重的 60%，前脚约支撑体重的 40%。前脚尖向前，后脚尖向左成 90 度，构成 L 形状。短棍的握法及另一只手保持着准备姿势时的位置。右腿在后则为右后式。图 9：**前面侧视图。图 10：侧面视图。**



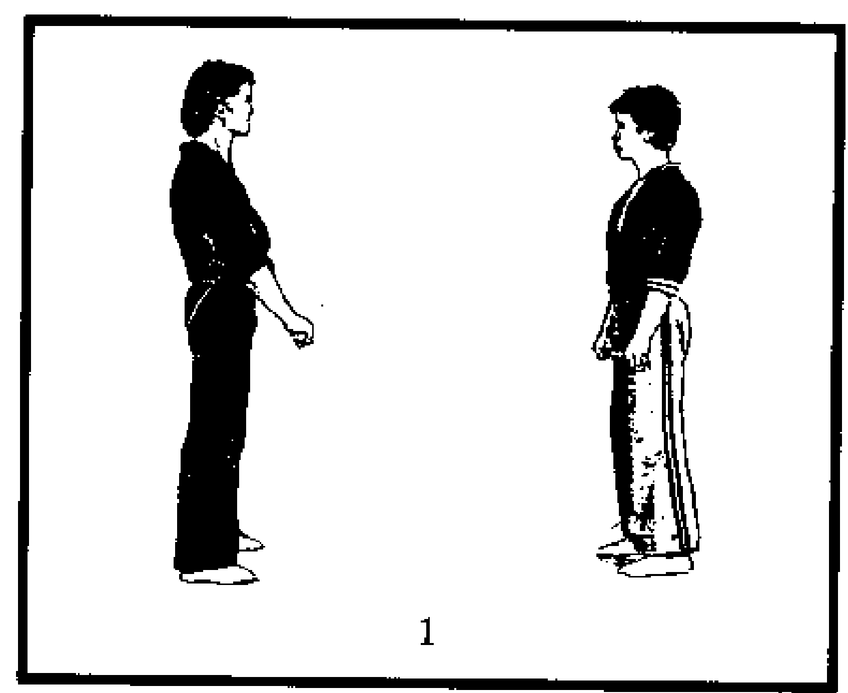
11　　12

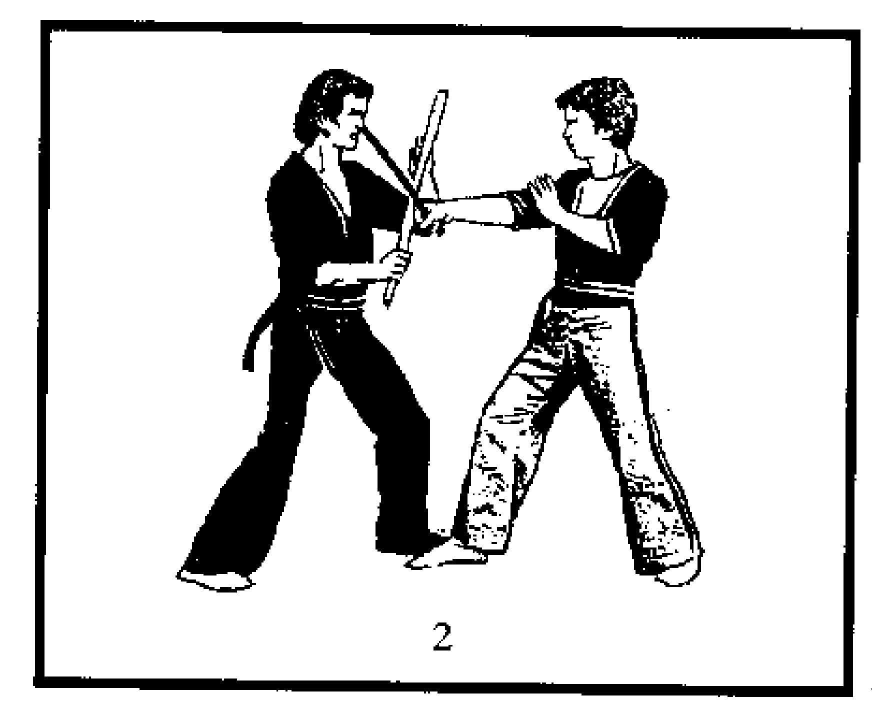
向前倾斜姿势

此姿势与向前的姿势类似，只是面对来自各方位的直接攻击时，身体在向前姿势的基础上向右或向左扭转 45 度。前腿膝盖弯曲得更多，使大部分身体重量落在前脚。两脚后跟和脚趾都贴紧地面。手和棍的握法保持着准备位置时的握法。**图 11：左面**

图 12：右面

身体快速移动技巧


1


2

在短棍技术的学习、训练及打斗中，身法、步法、距离及角度是至关重要的。习武者务必对此多加磨炼，并在对练中有意识地去增长这方面的经验。

本书下面介绍这方面的训练，这是最基础的，掌握了基本原理，习武者就能在训练中加以巩固，且最大发挥自身潜能，望习武者详加体认。

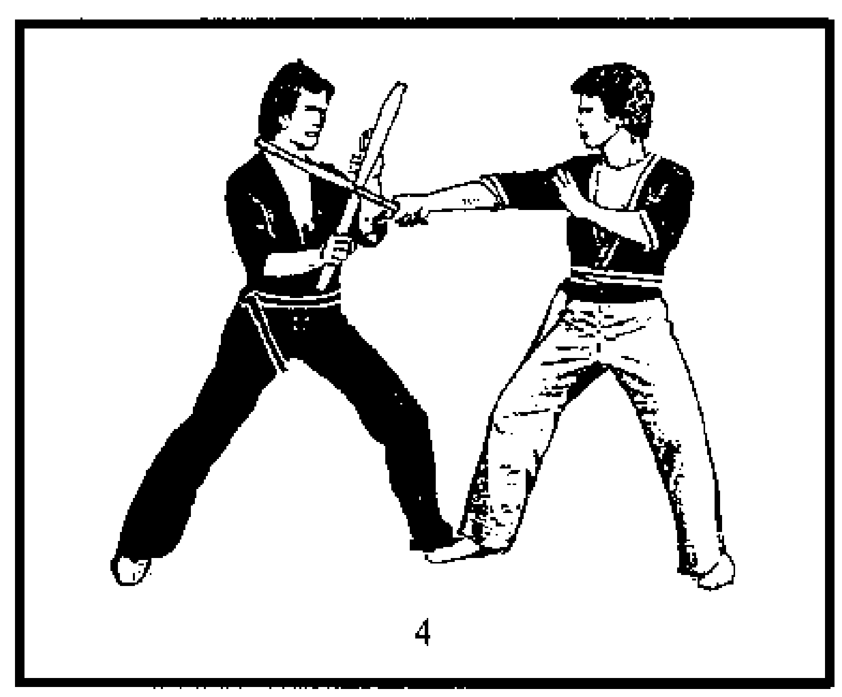
一、中、远距离移动

1. 我方与对方相距约五步，对峙而立。

2. 对方右脚向前上步，用短棍反手击向我方身体，我方将左脚向左前方上步，通过身法的移动，配合短棍向外格挡对方的短棍。



3



4

二、近距离移动

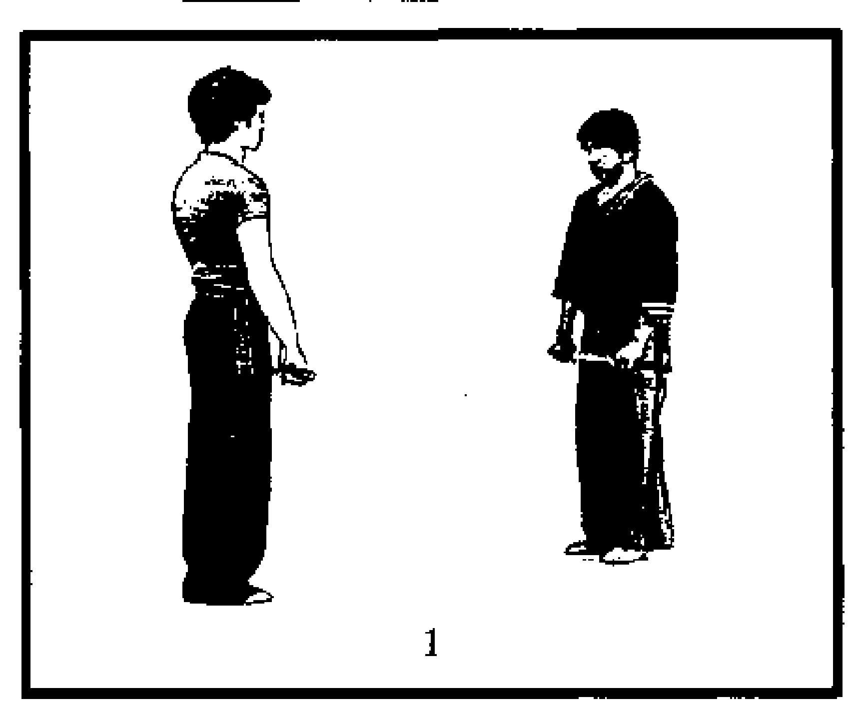
1. 双方对峙，处于很近的距离。

2. 对方右脚上步，用短棍反手击向我方身体，我方则将右脚向后退步以保持距离，通过身体的移动，配合短棍格挡对方的短棍。

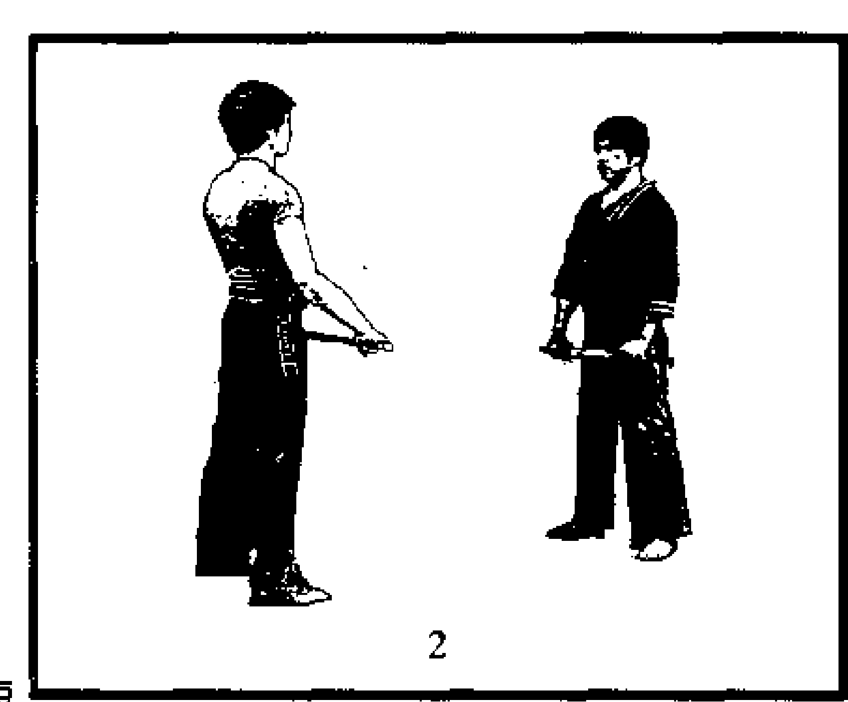
技术分析：

上面讲述了中、远及近距离身体移动技巧。其中距离及身法的配合是很重要的。在中远距离时，我方是上步格挡，而在近距离时，我方是退步格挡。这主要是击打距离的问题，习武者应在以后的学习及训练中慢慢加以体会。除此之外，身法亦是至关重要的，请注意加强身体移动技巧的训练。在防守对方的强力打击时，我们应使自己的身体成为一个圆柱体或球体，让对方根本找不到着力点，如此自身则可像圆柱体或球体那样，通过自身旋转产生的离心力，可轻易化掉对方任何重力。这主要在于身法的灵活运用。故在进步或退步防守对方的攻击时，不应直线型进步或退步，而应以一定的角度来进行，如此才能配合好身法的移动，化掉对方的力度。

最后，请大家注意，以上及本书中所介绍的所有方法均是训练的手段，而非最终目的。笔者能做的是用手指出月亮所在的位置，希望大家能顺着我手指的方向找到月亮，而非注视我的手指。



1



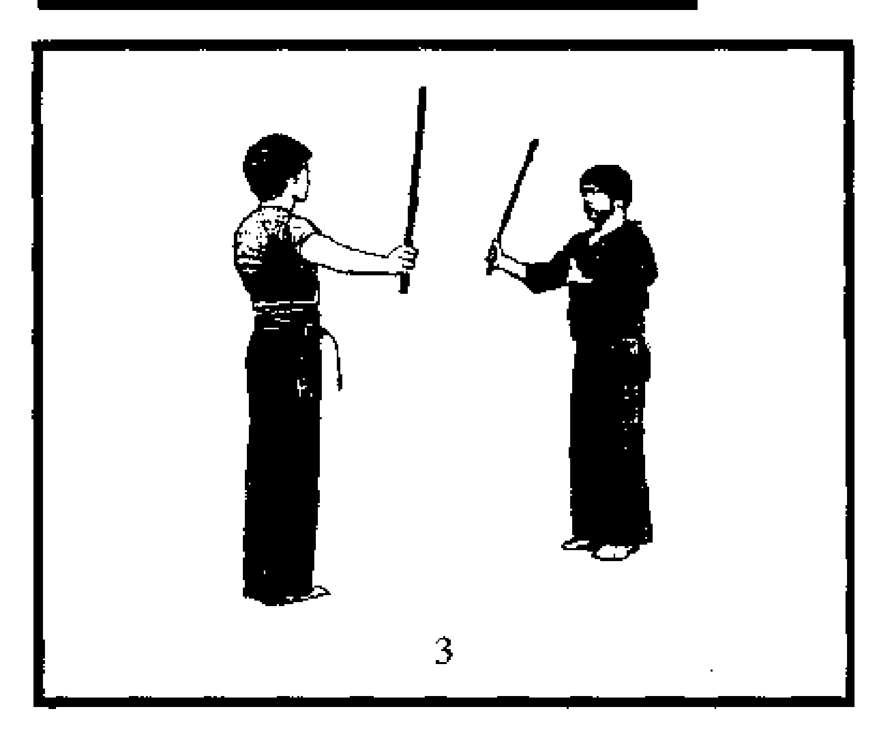
2

短棍对练礼节

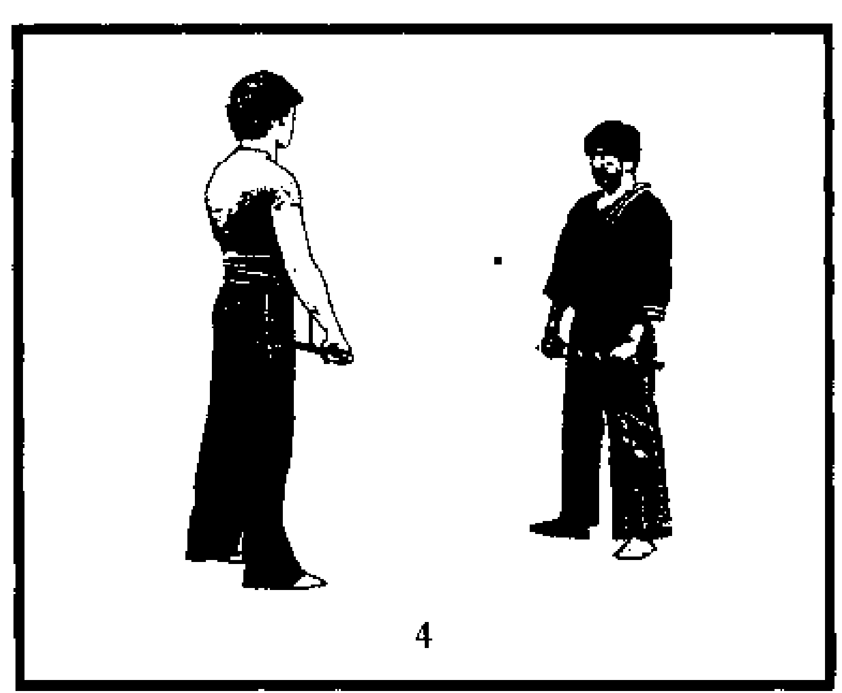
这是现代短棍对练中的一种礼节。

1. 双方对峙，将双脚并拢。身体直立，双手握短棍并使之与地面平行（手心向下）。

2. 双方迈左脚至双脚距离近似肩宽，为双脚分开的准备姿势。



3



4

3. 收回左脚的同时用右手举起短棍，使短棍与地面垂直，并且抬起左手，用手心贴在胸部。

4. 返回到双脚分开的准备姿势，双手握棍，使之与地面平行（与第 2 步相同）。

第三课：对人体几个重要部位的击打方式

在短棍技术的学习及训练中，从各个角度对人体几个部位的击打方式要牢记，因这些在短棍技术中是相当重要的一部分。通过对本章击打方式的学习及训练，将使大家逐渐熟悉这几种基本的击打技术。

这几个重要的部位是：左、右太阳穴，左、右肩膀，腹部和腹股沟，左右胸部、膝盖、两眼和头顶。用短棍对这些部位的任一部位进行打击，均会产生较严重的后果。

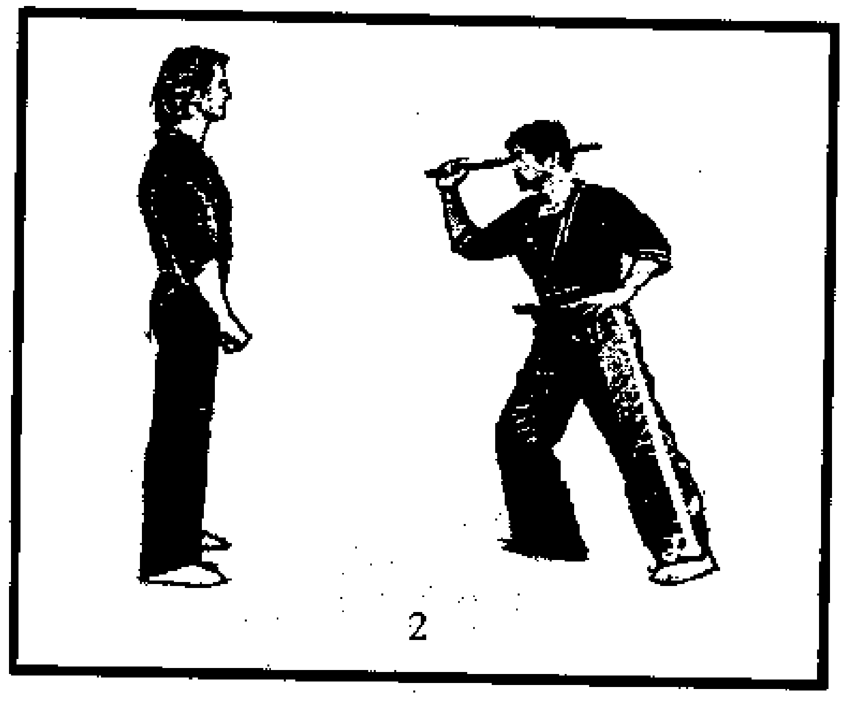
习武者应对这些部位的击打方式进行反复练习，并练习迅速接近目标以各种角度实施攻击，及训练怎样识别对手将要攻击的目标。

大家在进行本章中击打方式的训练时，应在每次完成击打后，迅速恢复成准备姿势，要养成这种习惯，在不断地练习中使其成为自己的潜意识。另外，本书中的技术均是用右手来指导的，但大家应用左手参照右手的动作，进行同样的训练。

图 1——图 31 展示了对人体 12 个部位的各种击打方式，请大家先仔细观察一下，这些图示表明了击打者的种种运棍姿势与挥棍时的力度。读者可边观察边用手进行比划，以完善其整体及协调性，并在头脑中对这几个部位的击打方式形成一种初步概念。本章将在后面对各种具体的击打方式进行详细阐述。



1

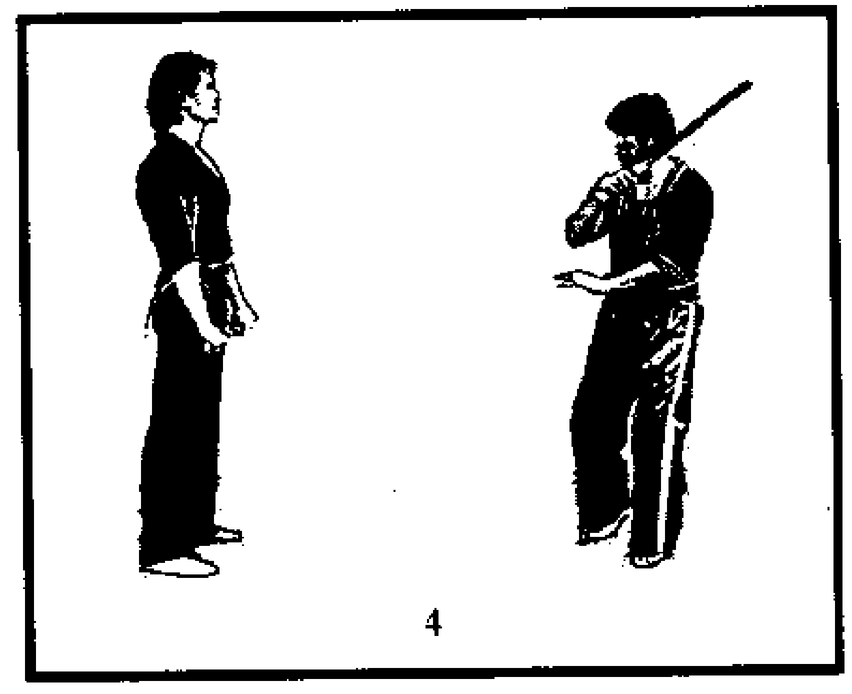


2

1、2、3．对左太阳穴的击打。

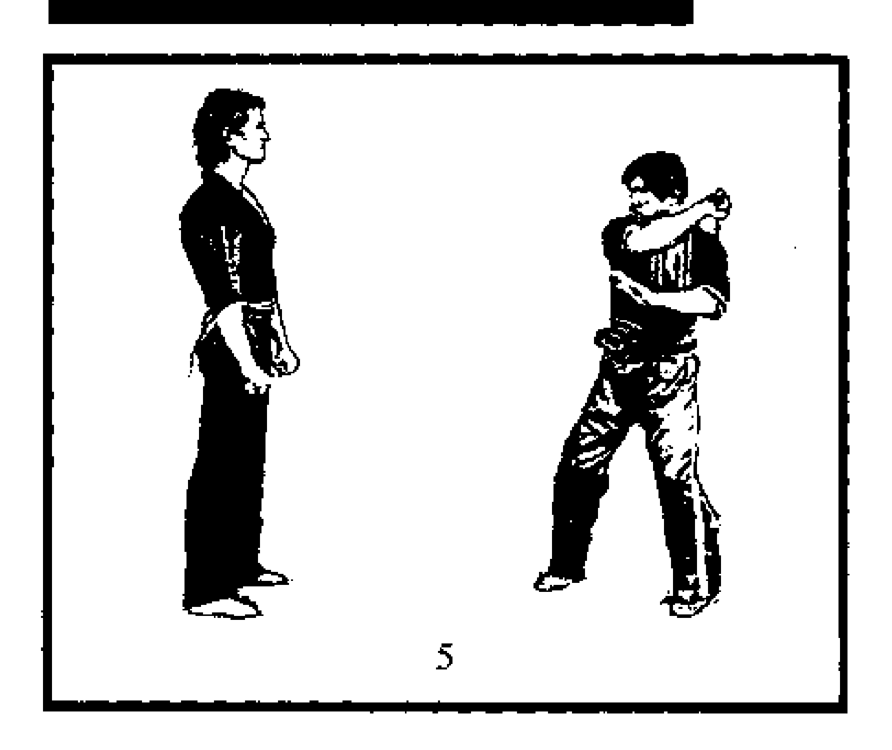


3

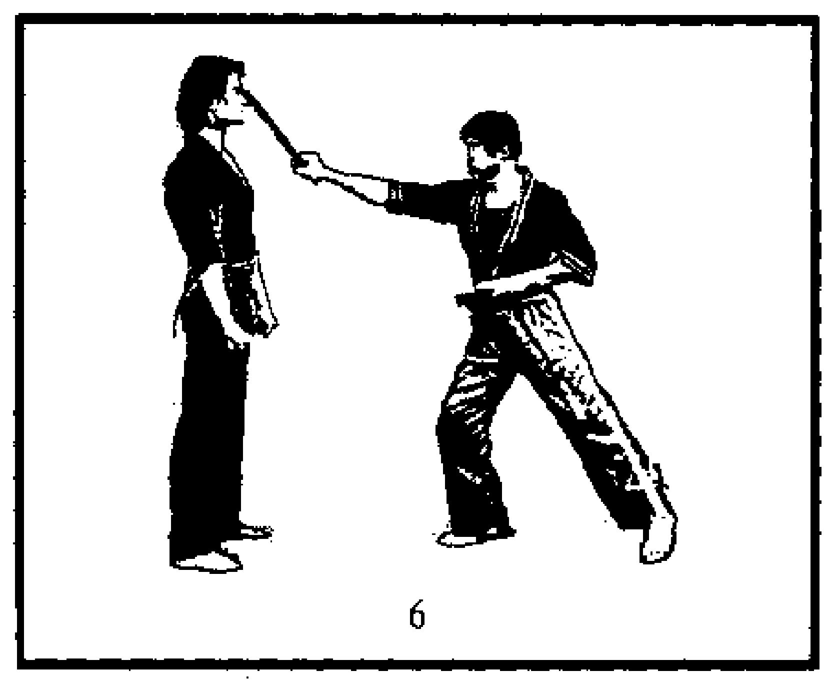


4

4．对右太阳穴击打的准备式。

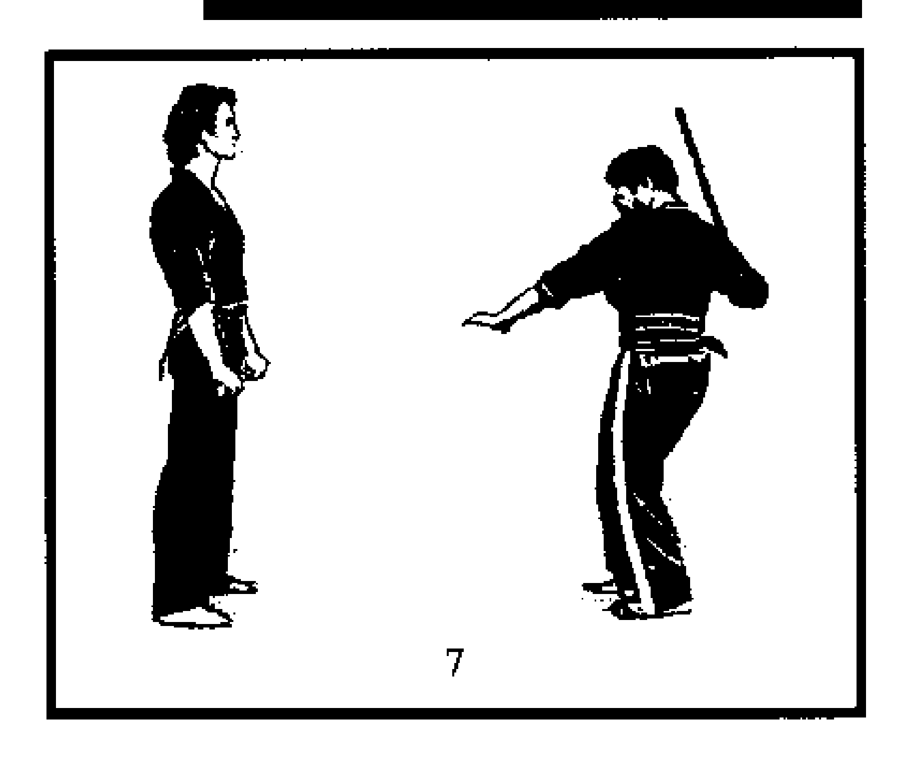


5

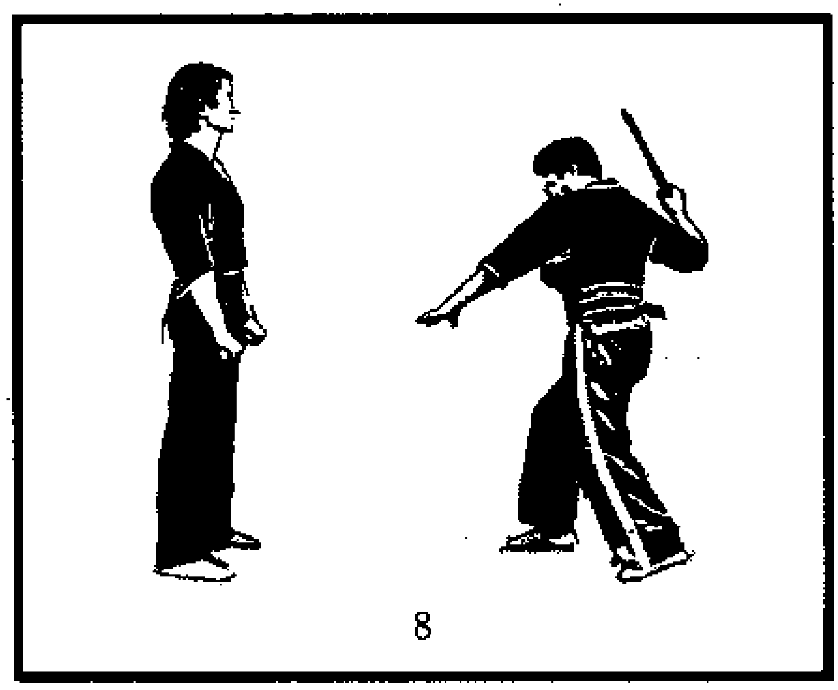


6

5、6．对右太阳穴击打的实施。



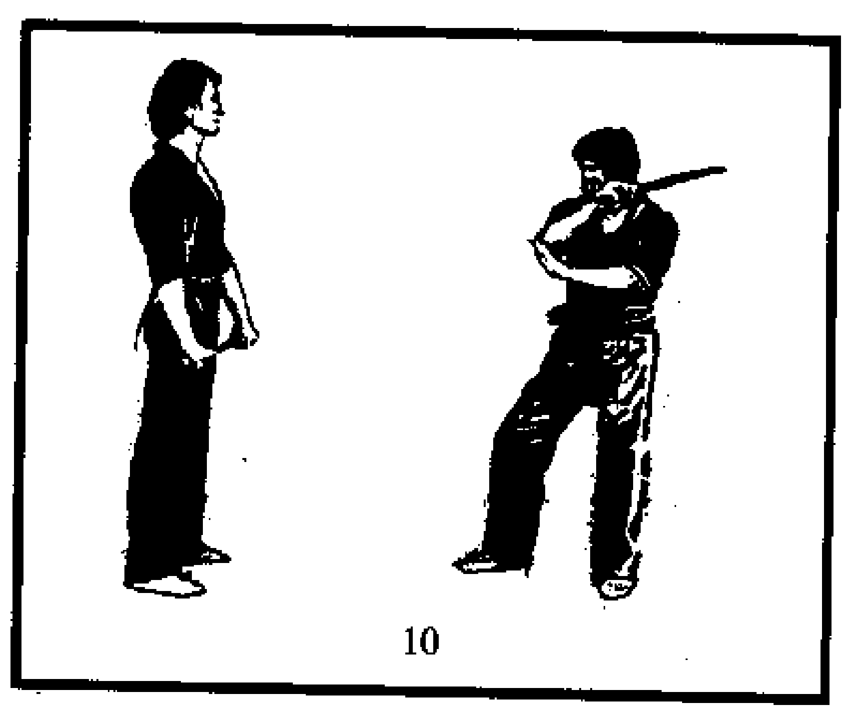
7



8

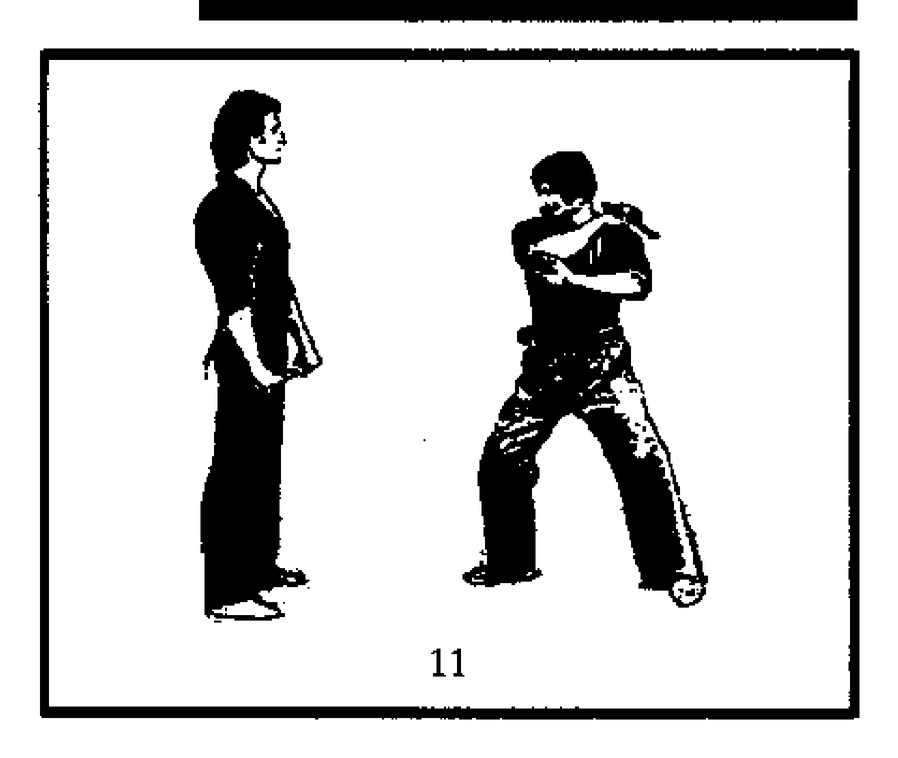
7、8. 对身体左侧击打的开始动作。





9．实施对身体左侧的击打。

10．对身体右侧击打的准备式。



11

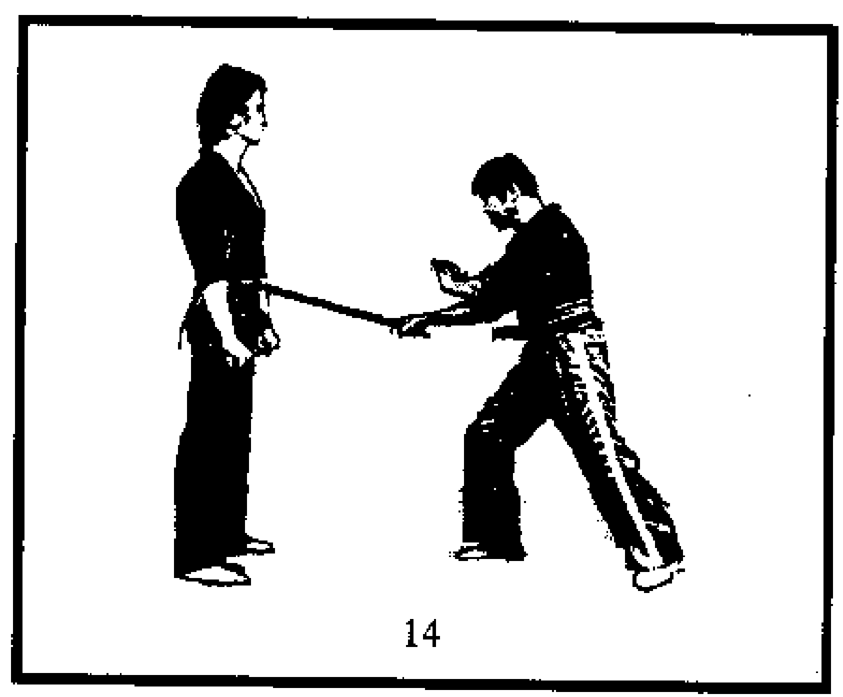


12

11、12．对身体右侧击打的实施。

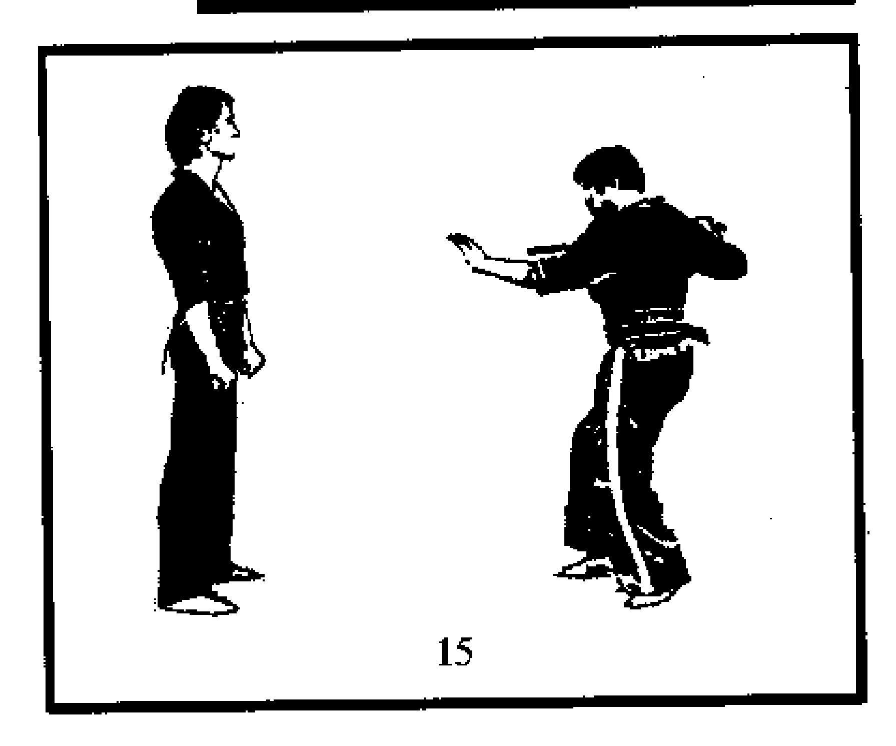


13

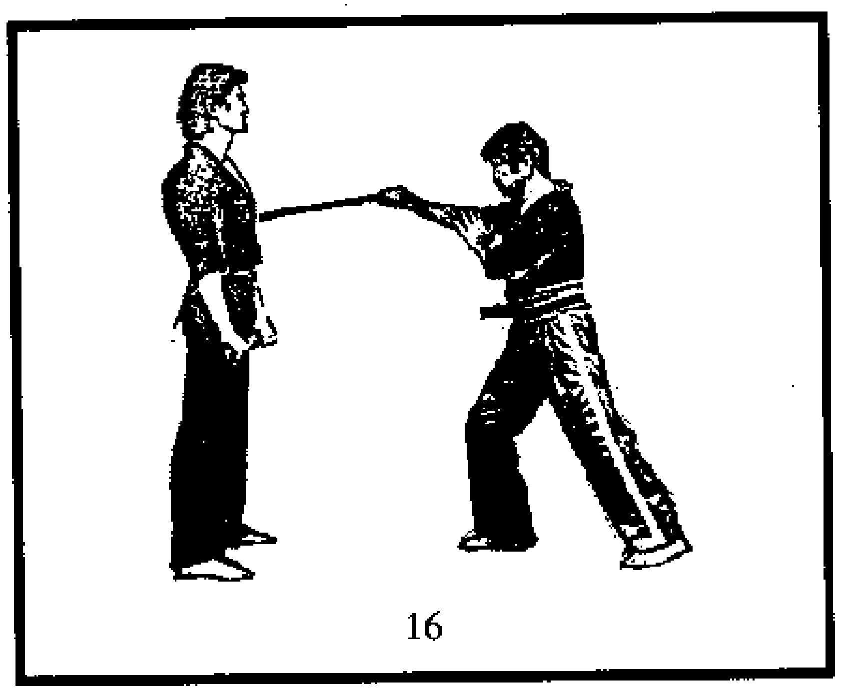


14

13、14. 对太阳神经丛的刺击。

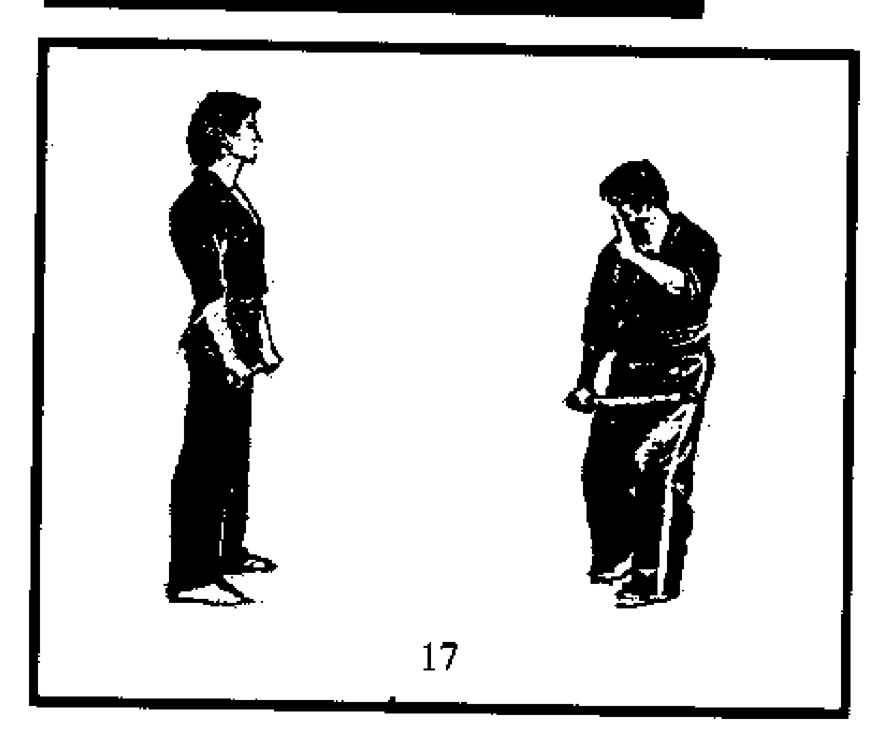


15

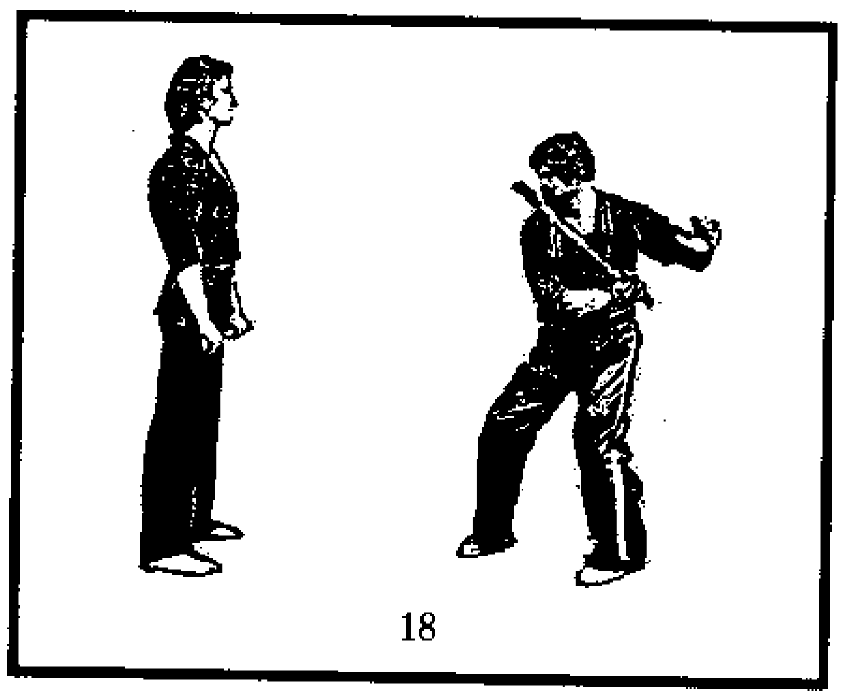


16

15、16. 对胸部左侧的刺击。

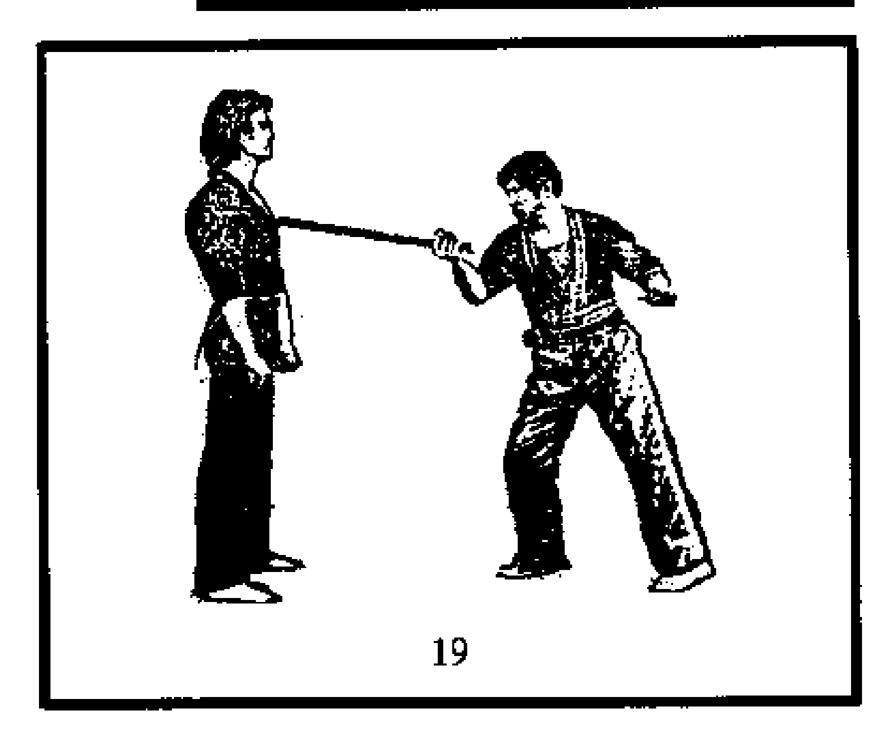


17

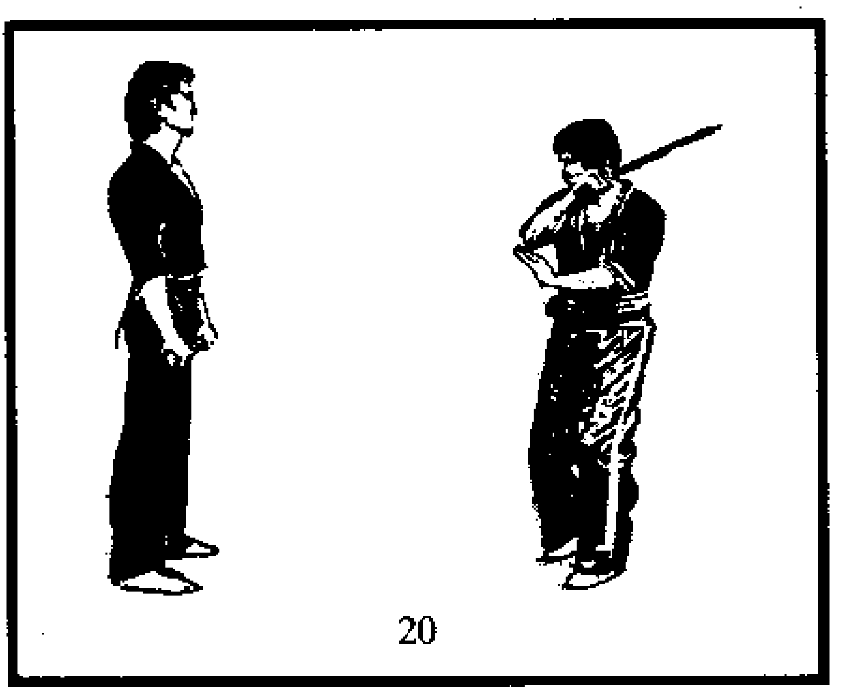


18

17、18. 对胸部右侧刺击的准备式。



19



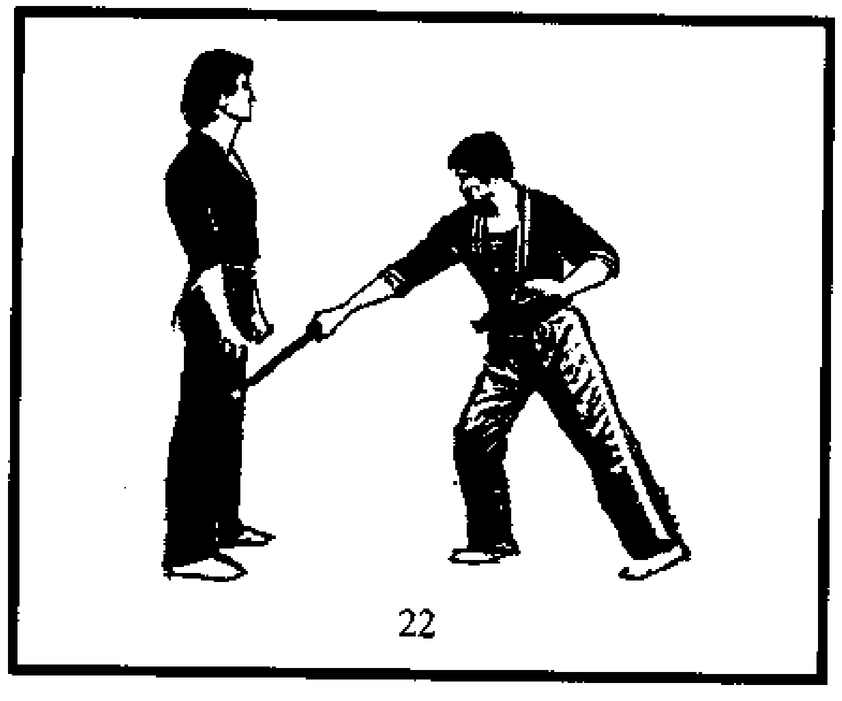
20

19．实施对胸部右侧的刺击。

20．对右膝击打的准备式。

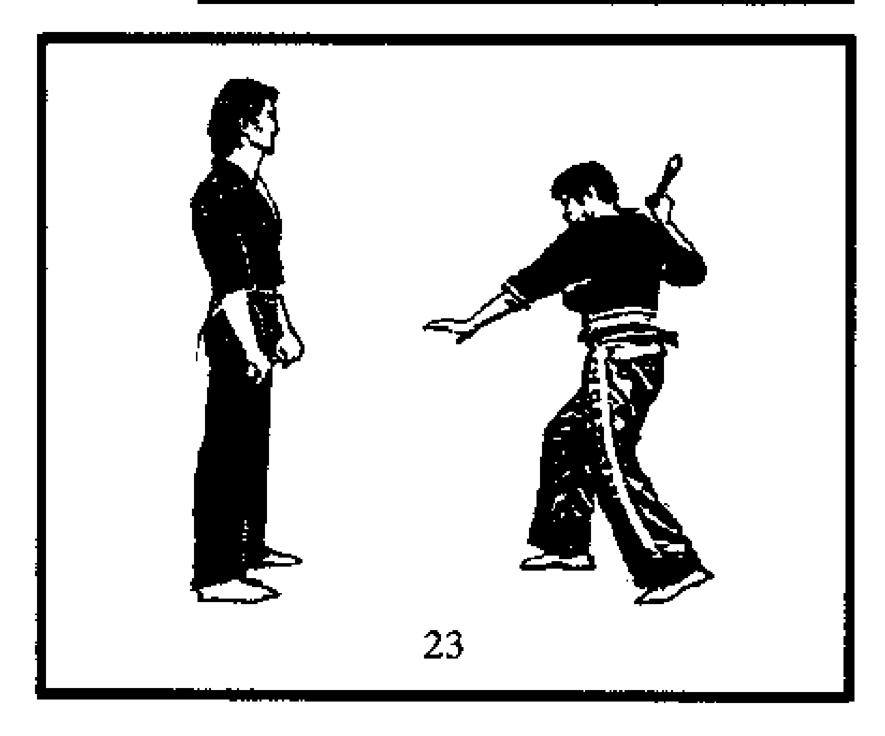


21

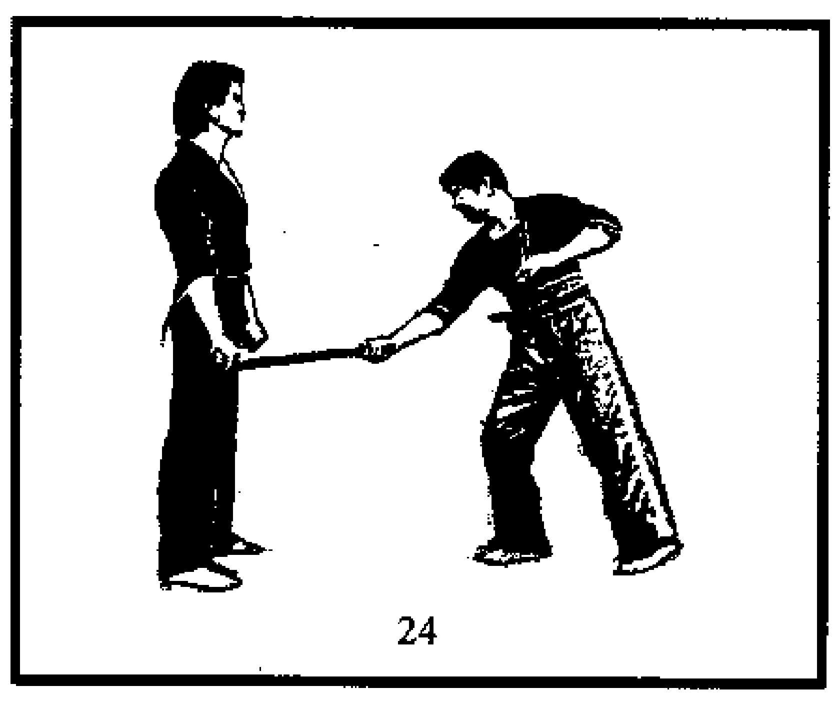


22

21、22. 实施对右膝的击打。

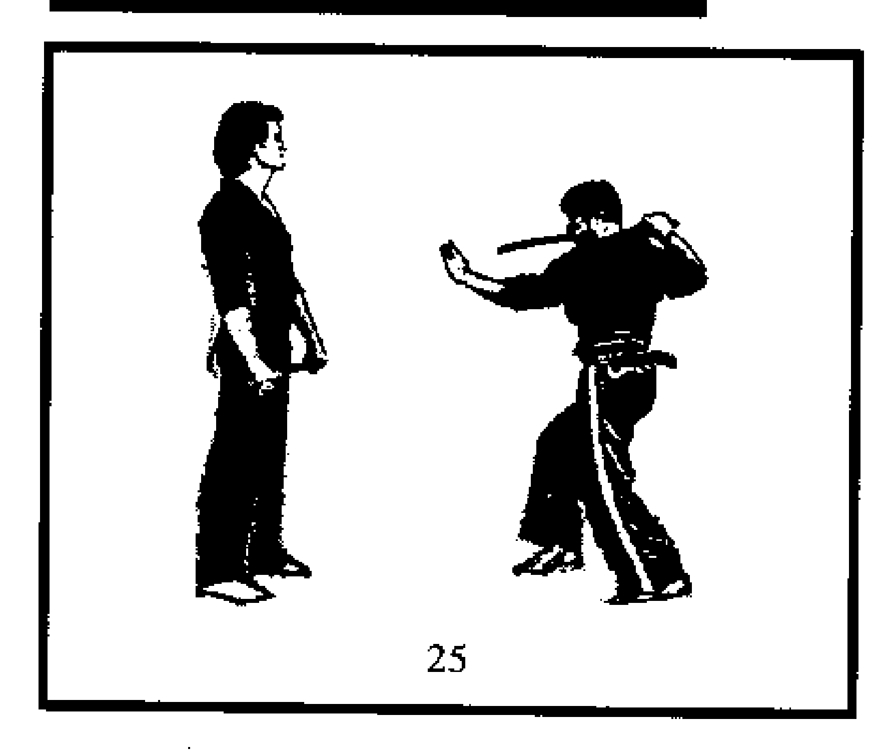


23

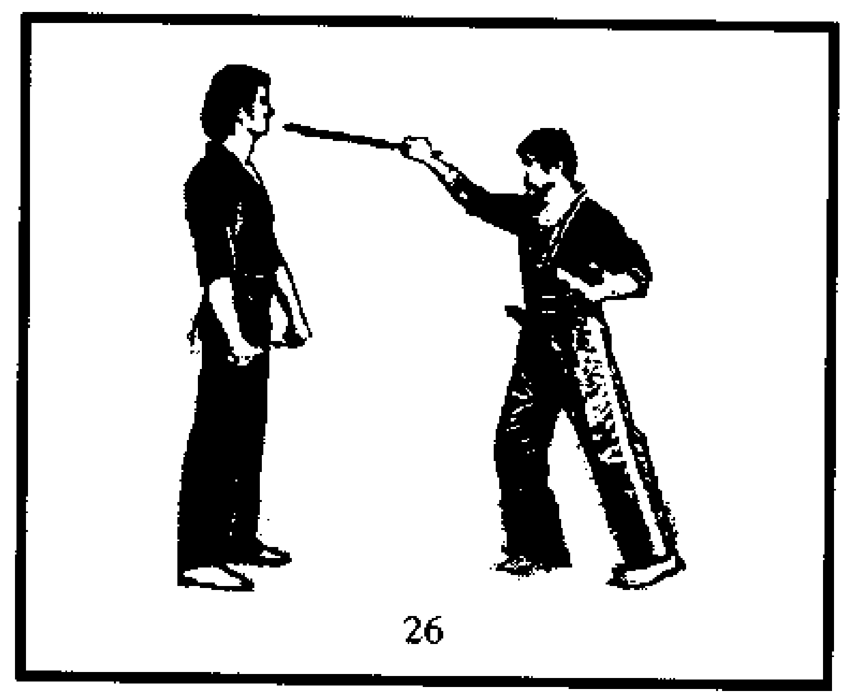


24

23、24．对左膝的击打。



25



26

25、26. 对左眼的刺击。

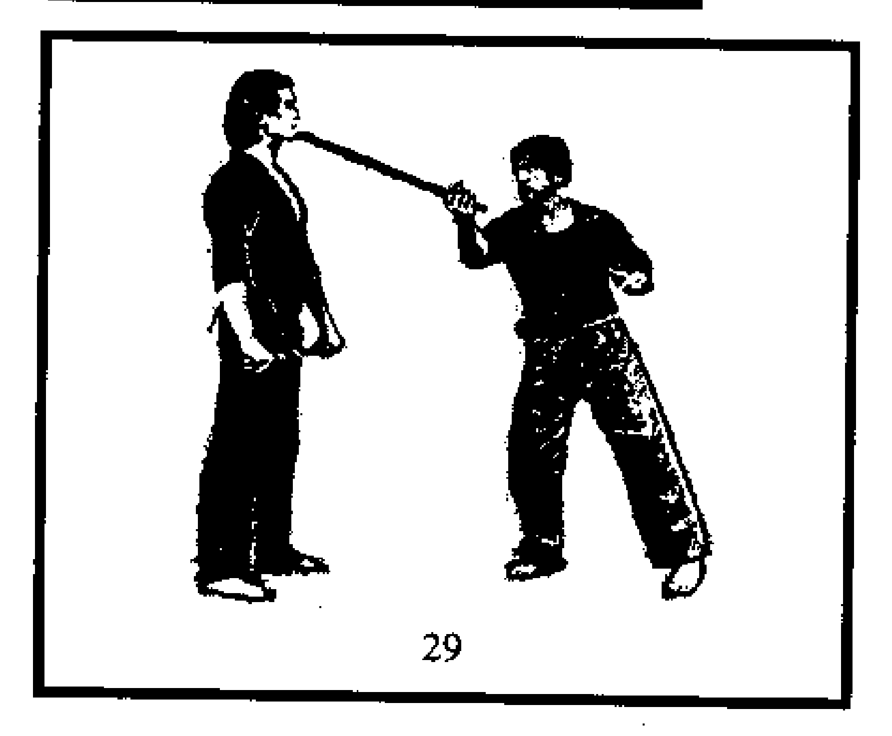


27

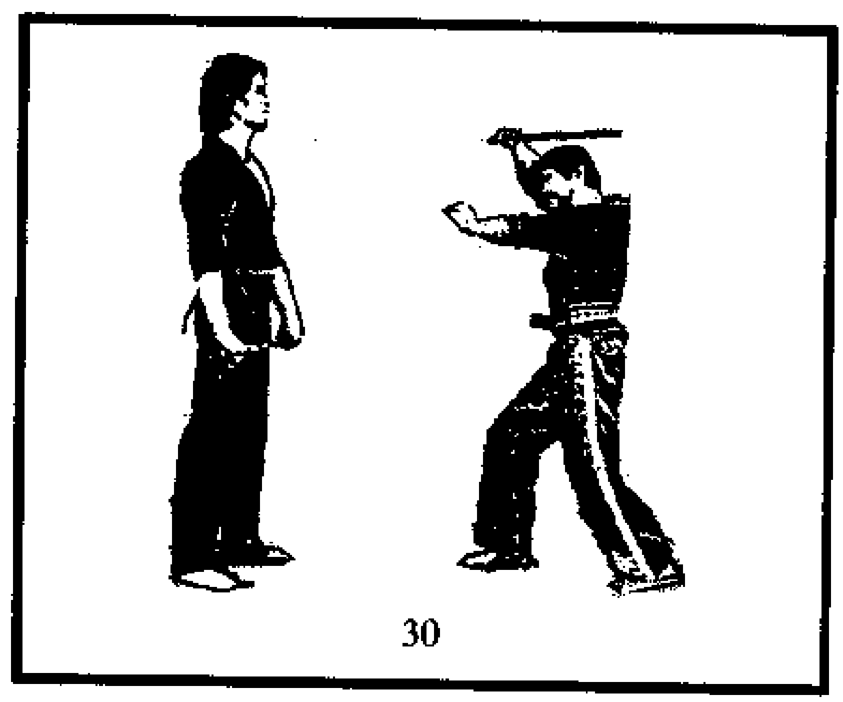


28

27、28．对右眼进行刺击的开始姿式。



29



30

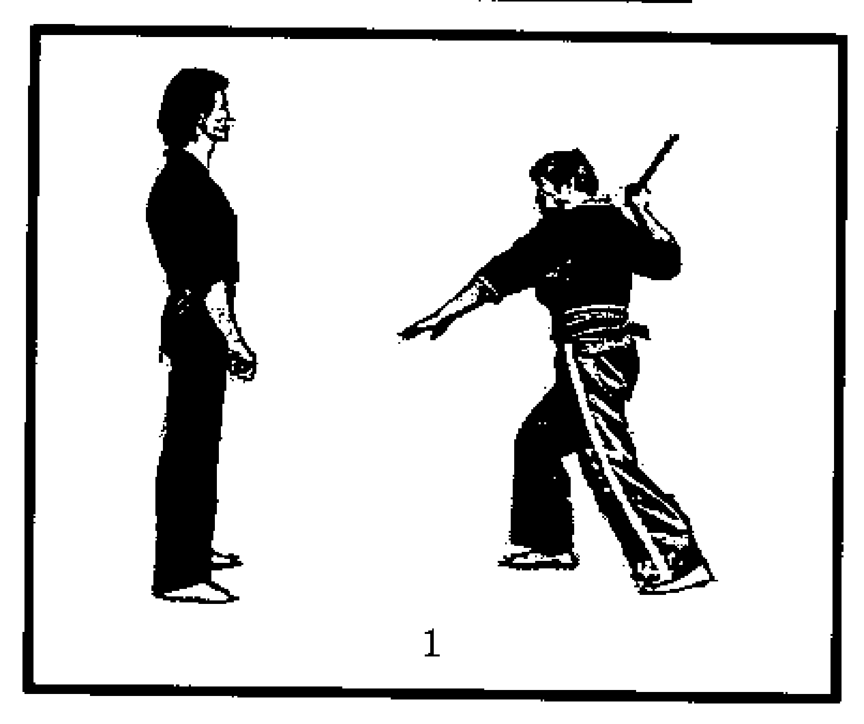
29. 实施对右眼的刺击。

30. 对头顶击打的开始动作。

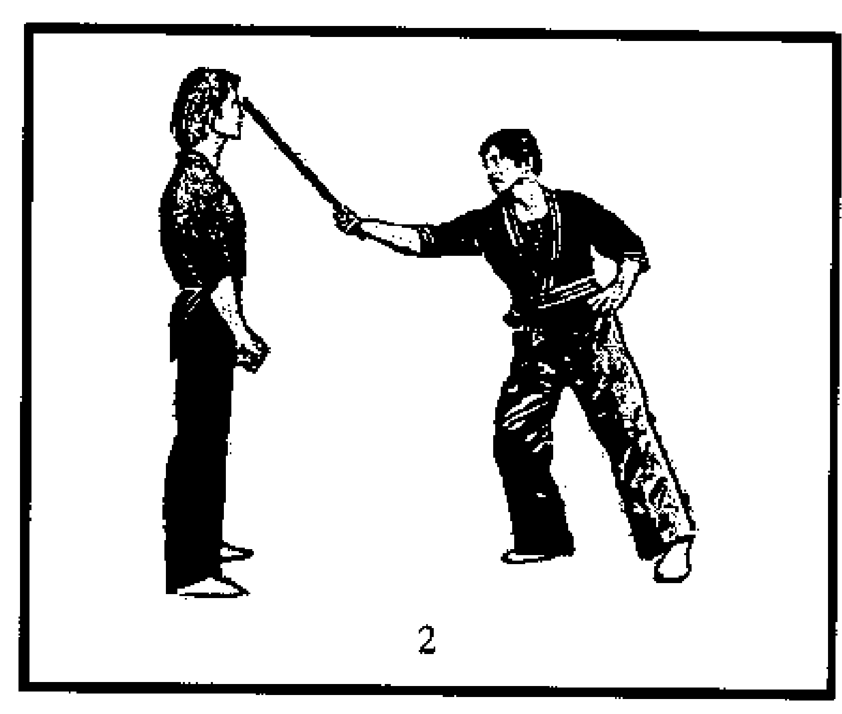




31．实施对头顶的击打。



1



2

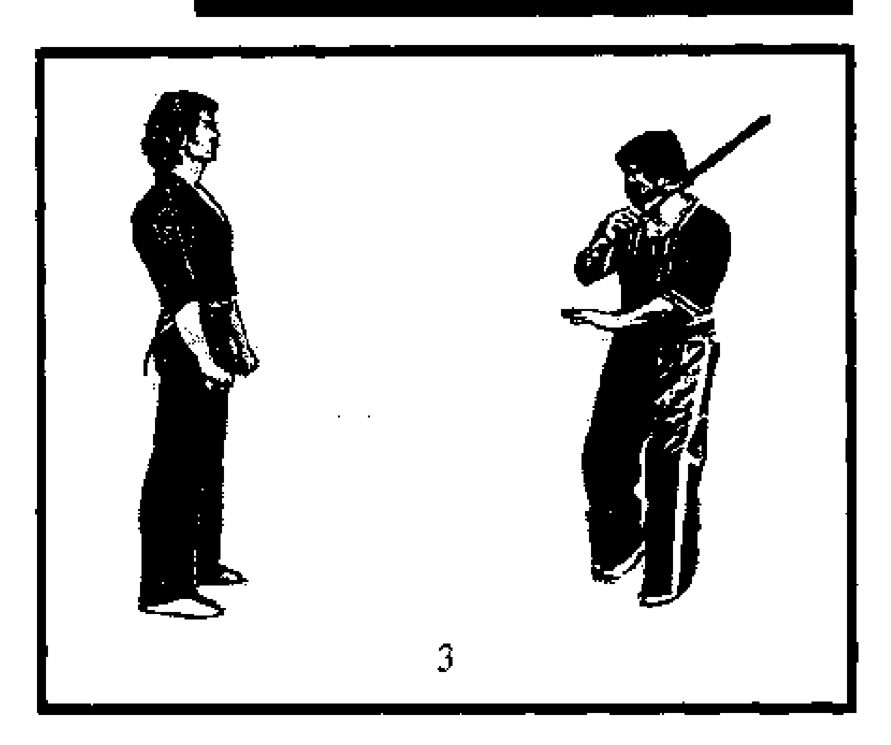
短棍的 12 种击打手法

击打#1（对左太阳穴的击打）

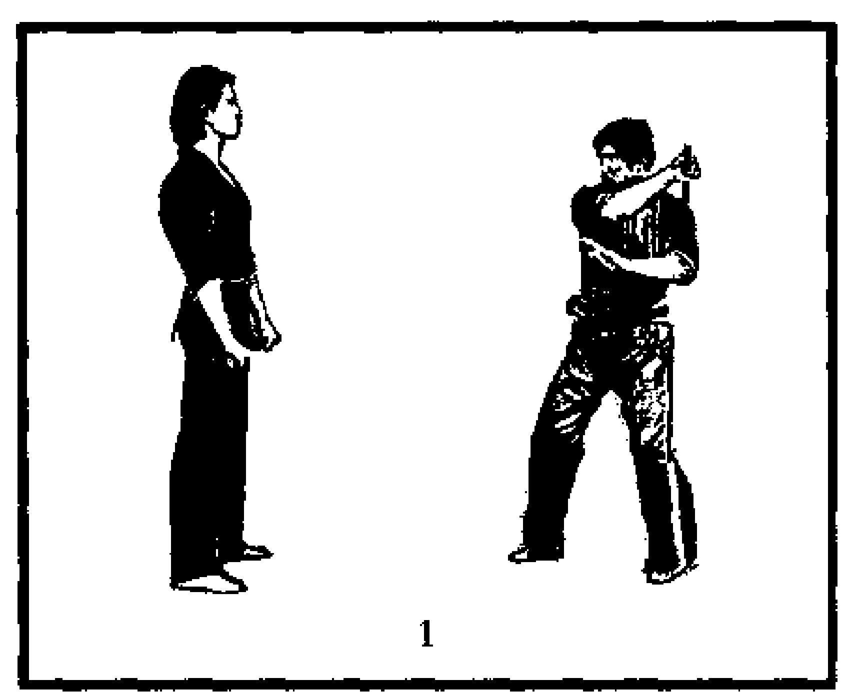
从准备姿势开始。

1. 我方右脚上步，同时右手握棍至右侧头部后方。

2. 正手击打对方的左太阳穴。



3



1

3．随即将棍抽回至头部左侧，准备实施击打＃2。

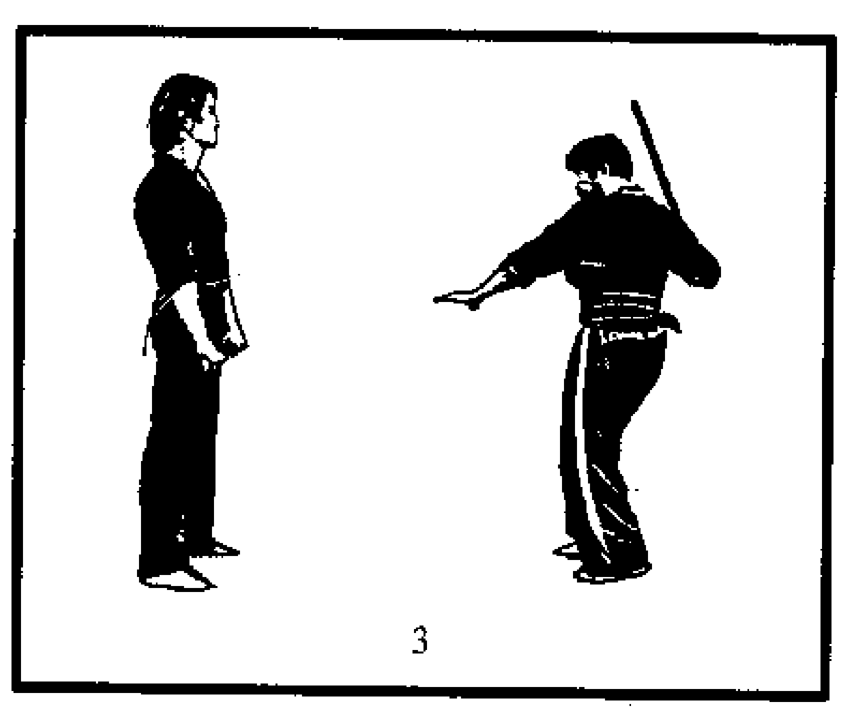
击打＃2（对右太阳穴的击打）

从击打＃1动作的最终位置开始。

1．将右脚上步，同时将棍移至头部后方以反手击打。



2



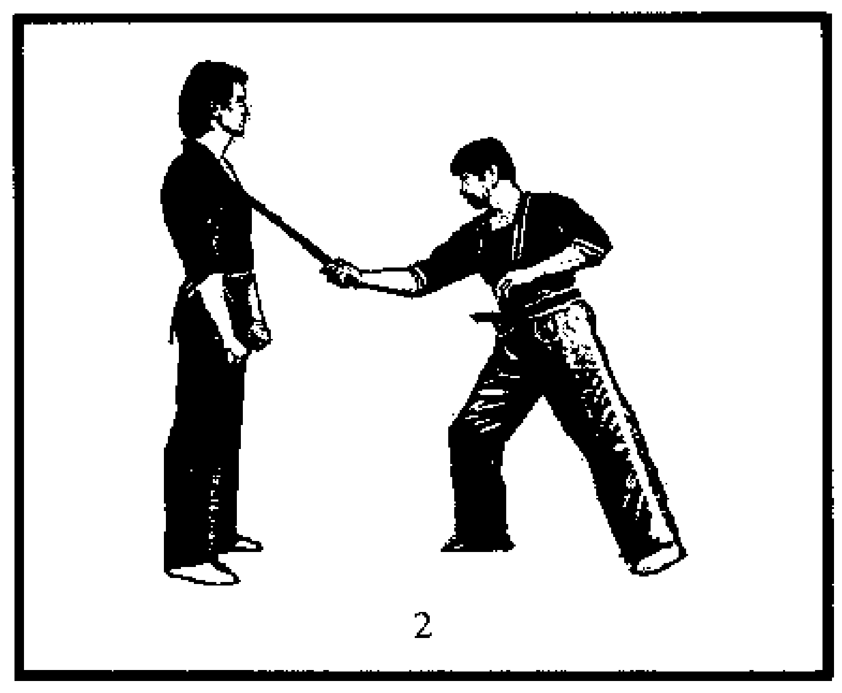
3

2. 击向对手的右太阳穴。

3. 再将棍向后抽回至身体右侧，准备实施击打#3。



1



2

击打＃3（对身体左侧的击打）

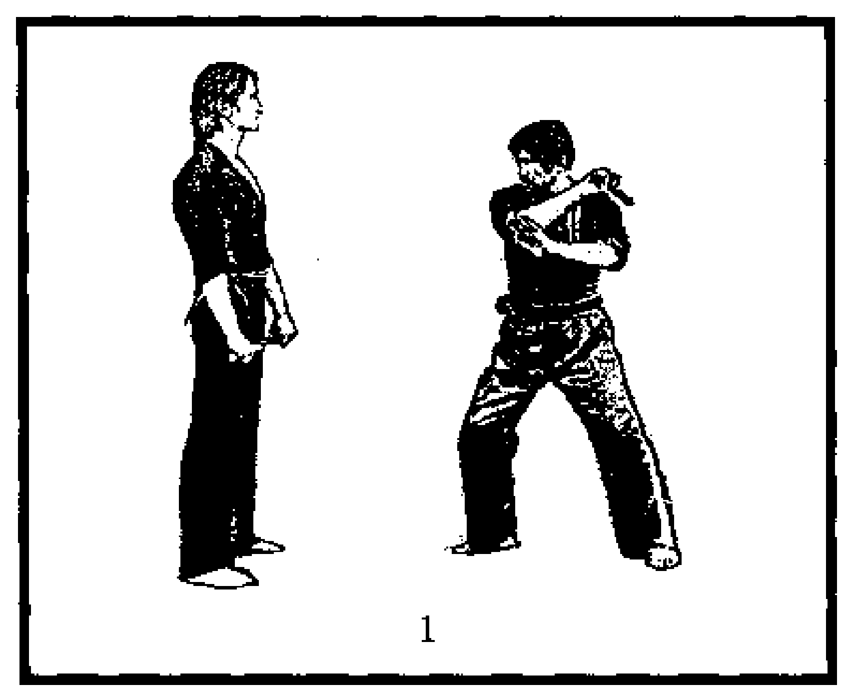
从击打＃2 动作的最终位置开始。

1. 右脚上步同时正手击打。

2. 击向对手的左侧。



3



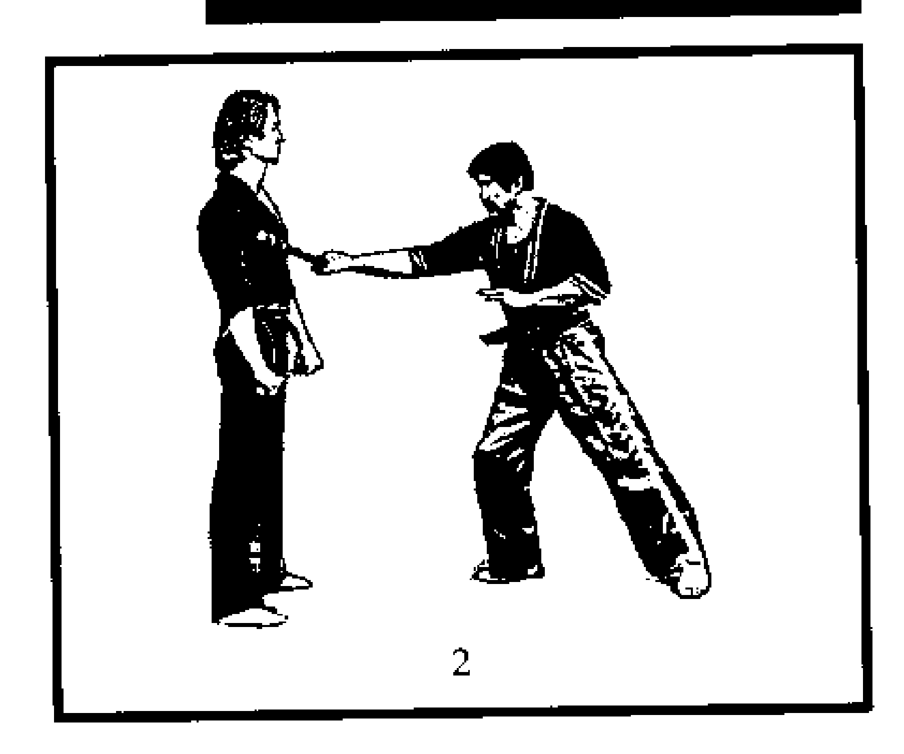
1

3．接着抽回棍至身体左侧，准备实施击打＃4。

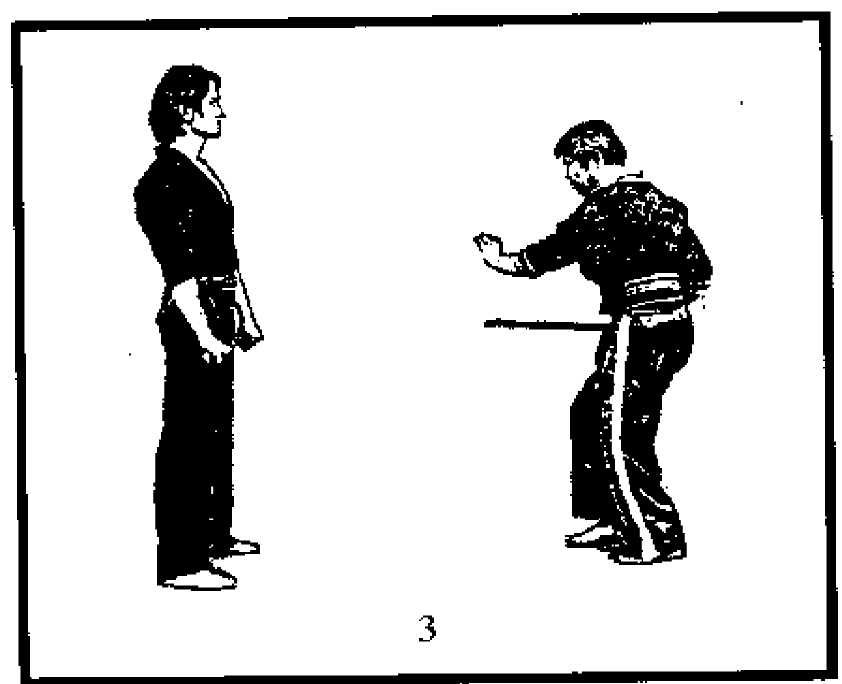
击打＃4（对身体右侧的击打）

从击打＃3动作的最终位置开始。

1．右脚向前上步，同时将棍向后准备反手击打。



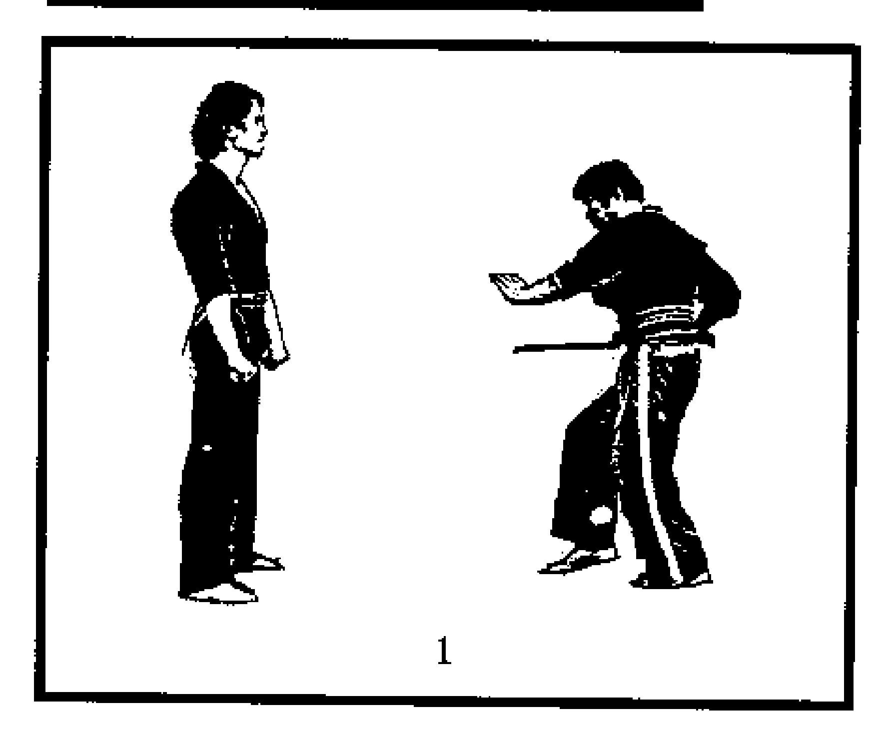
2



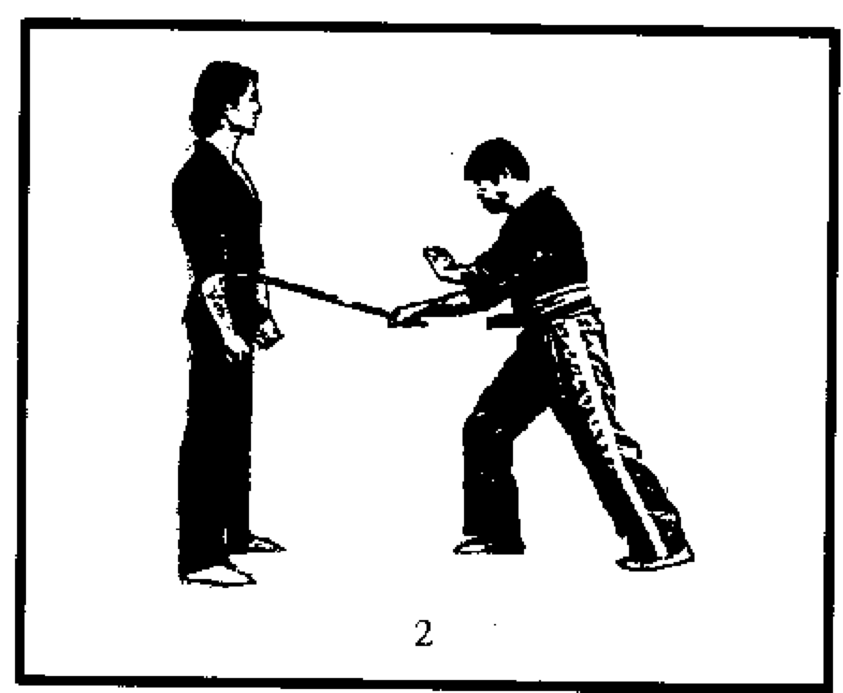
3

2. 击向对方的右侧。

3. 随即将棍直接抽回至腰部右侧，准备实施击打＃5。



1



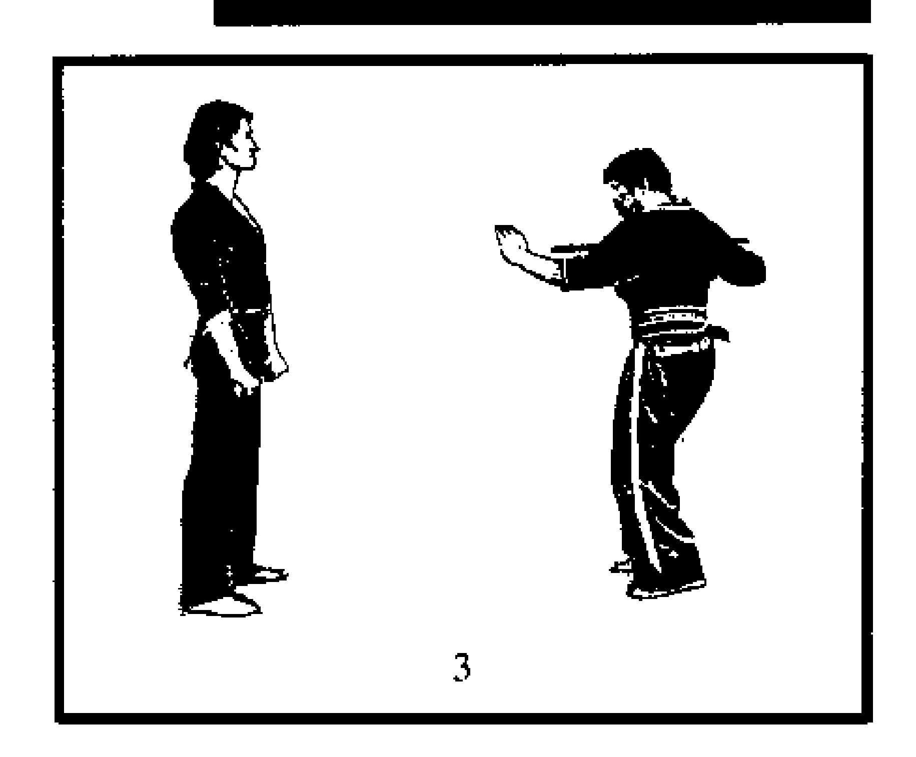
2

击打＃5（对太阳神经丛的刺击）

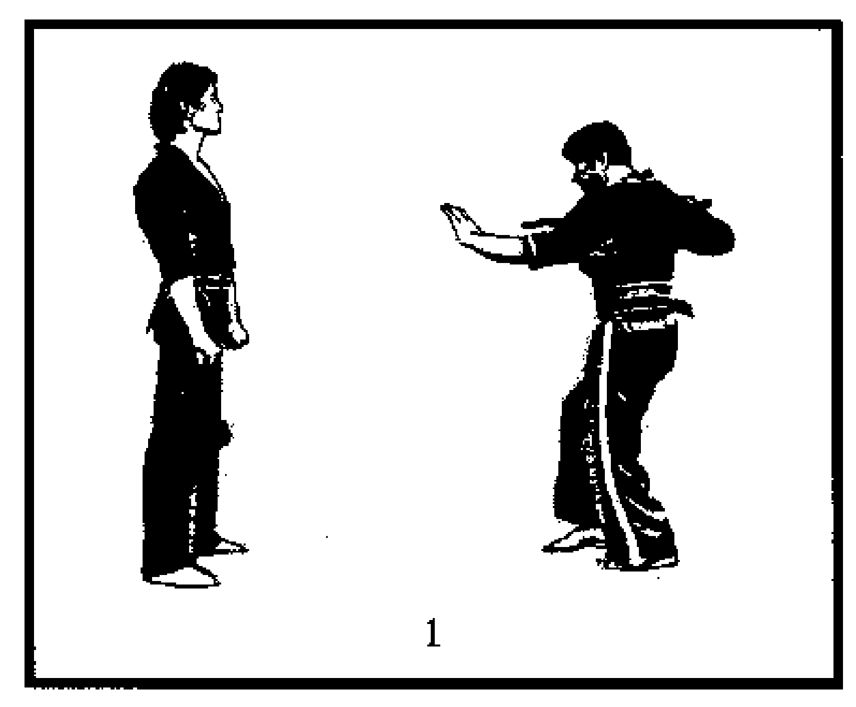
从击打＃4动作的最终位置开始。

1. 右脚上步并正握棍向前刺。

2. 直接刺向对手的太阳神经丛。



3



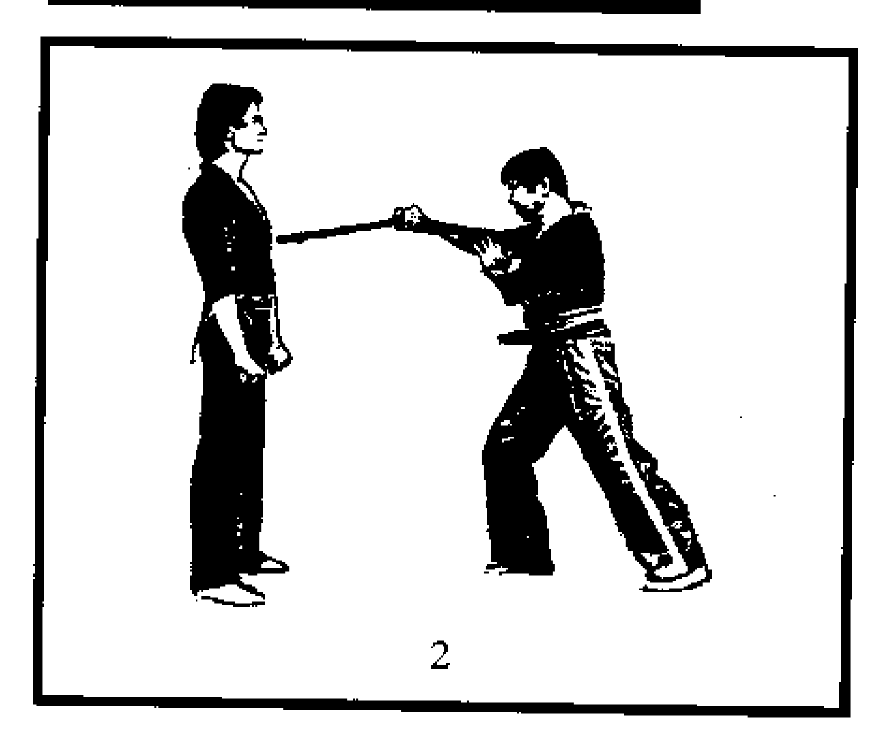
1

3. 收回棍至身体同一侧，同时抬起右臂和右肘，准备实施击打＃6。

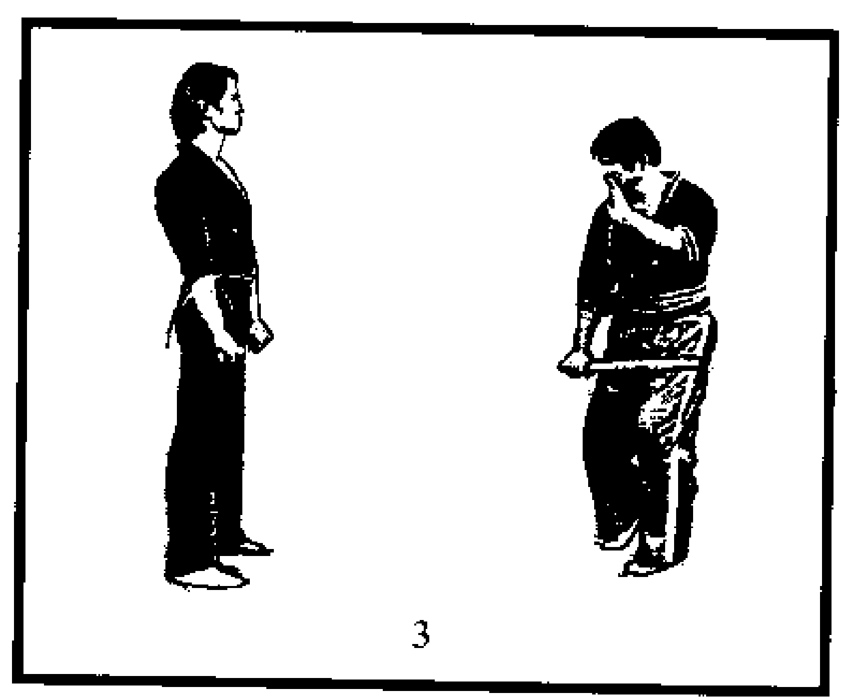
击打＃6（对胸部左侧的刺击）

从击打＃5动作的最终位置开始。

1. 接上式，准备将右脚上步并正手向前刺。



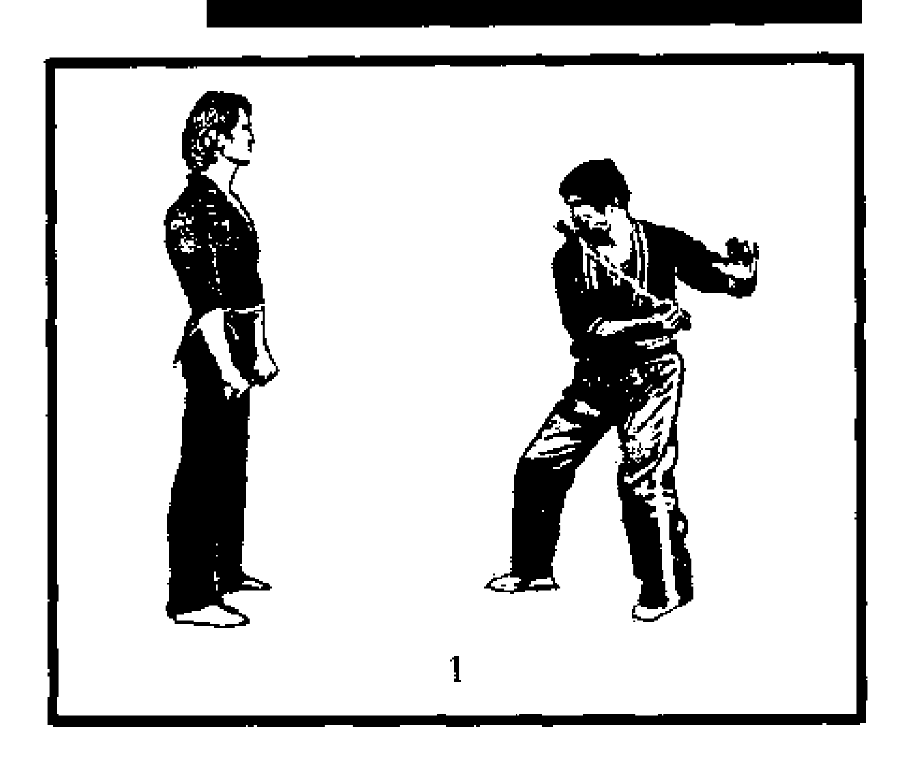
2



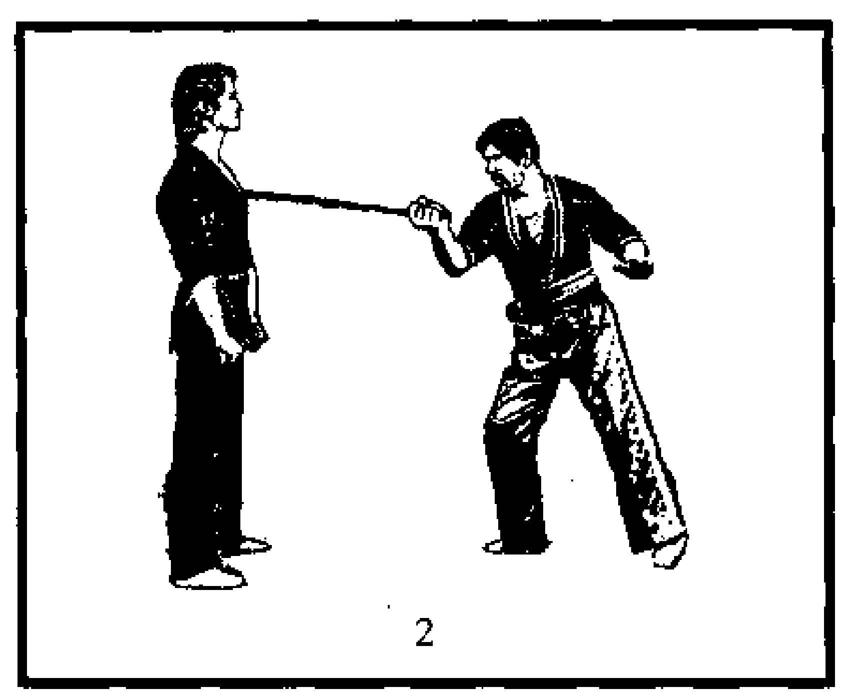
3

2. 直接刺向对手胸部的左侧。

3. 再将棍向下顺时针方向旋转至我方左膝，准备实施击打#7。



1



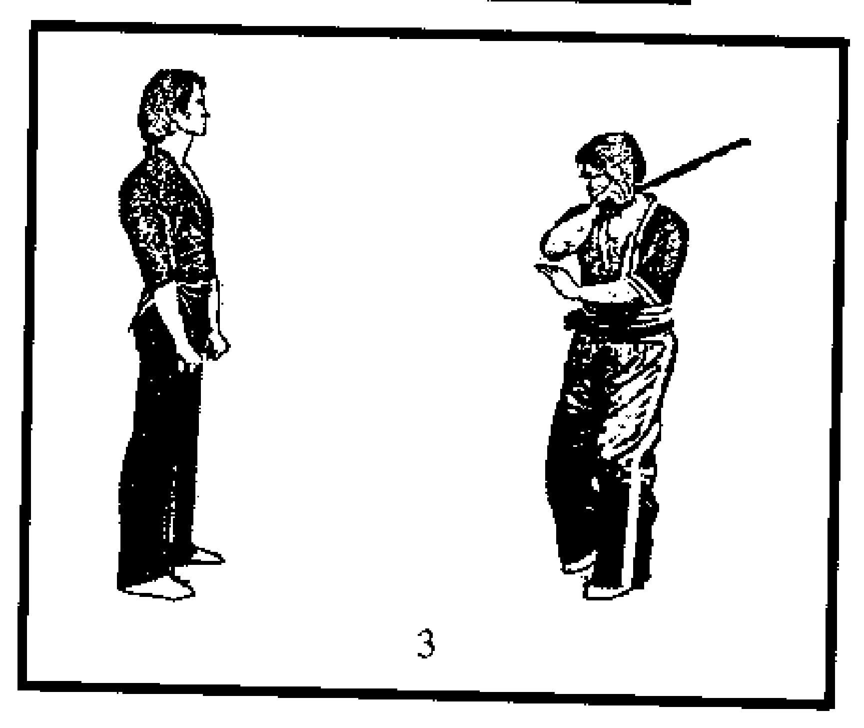
2

击打＃7（对胸部右侧的刺击）

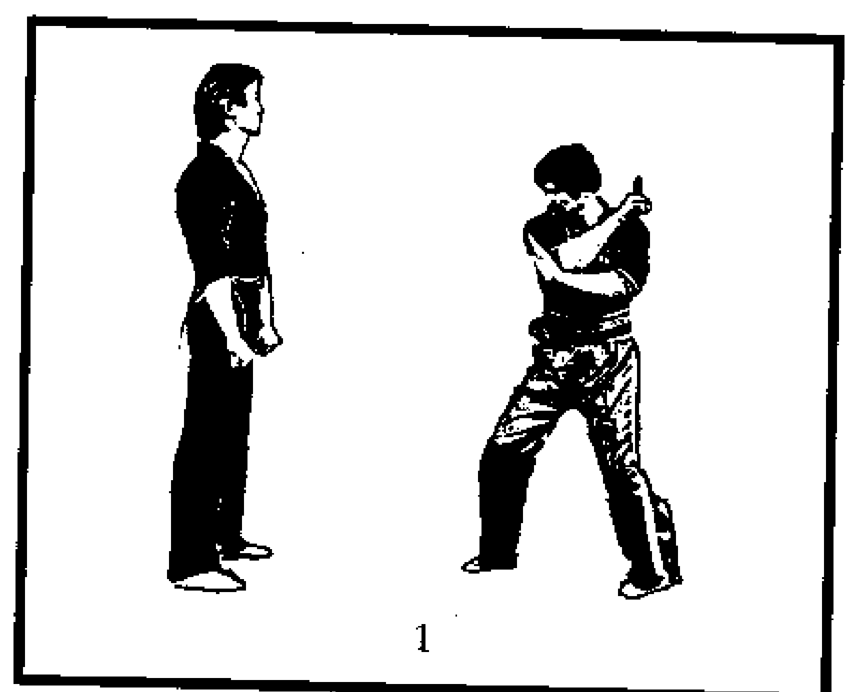
从击打＃6动作的最终位置开始。

1. 从击打＃6动作的姿势继续旋转，举棍顺时针旋转至我方左肩前。

2. 同时上步用反手刺向对方胸部的右侧。



3



1

3. 再收棍至身体左侧，准备实施击打＃8。

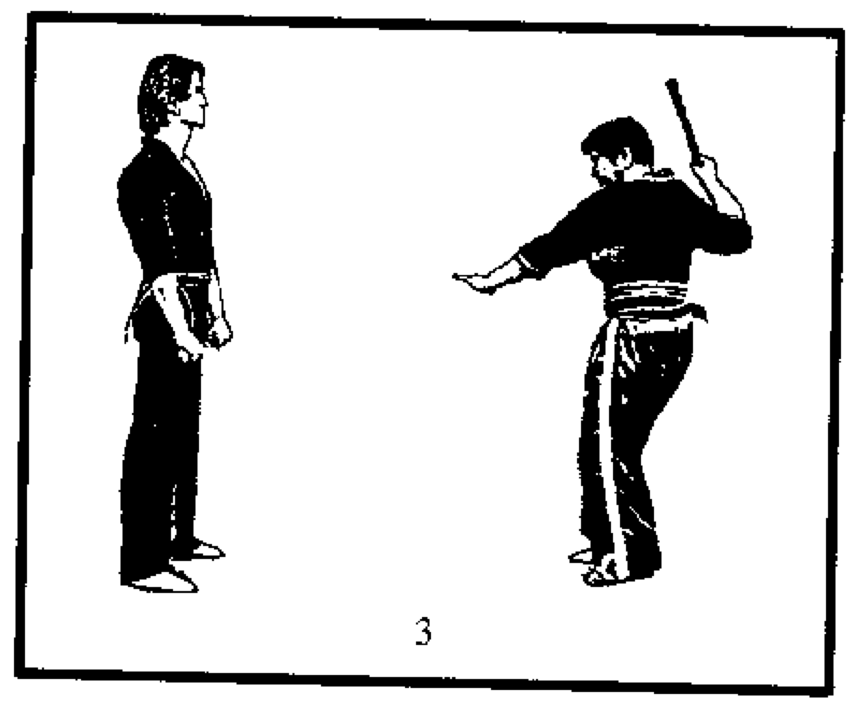
击打＃8（对右膝的击打）

从击打＃7动作的最终位置开始。

1. 右脚上步，同时反手握棍准备实施低位击打。



2



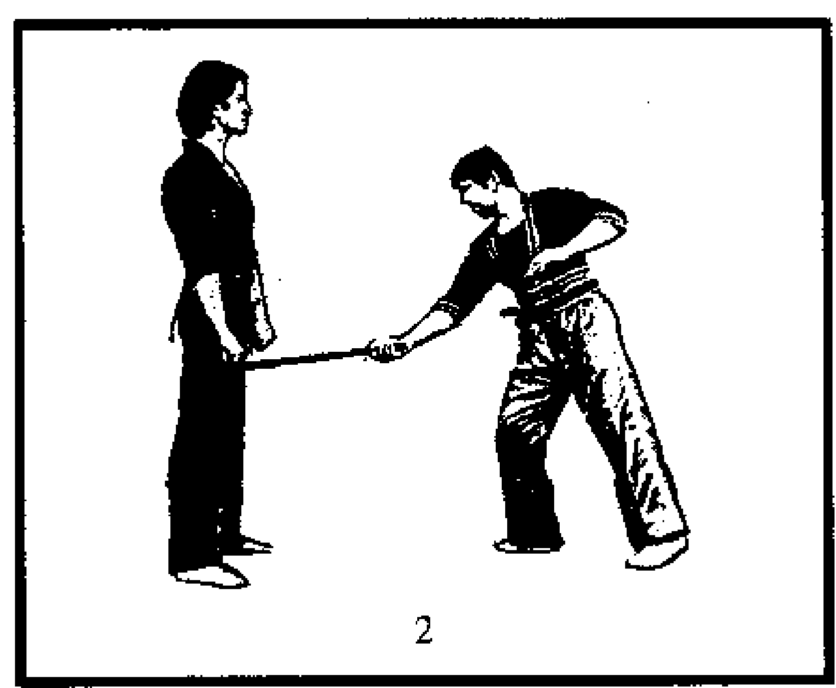
3

2. 击向对手的右膝。

3. 随即将棍抽回至身体右侧，准备实施击打#9。



1



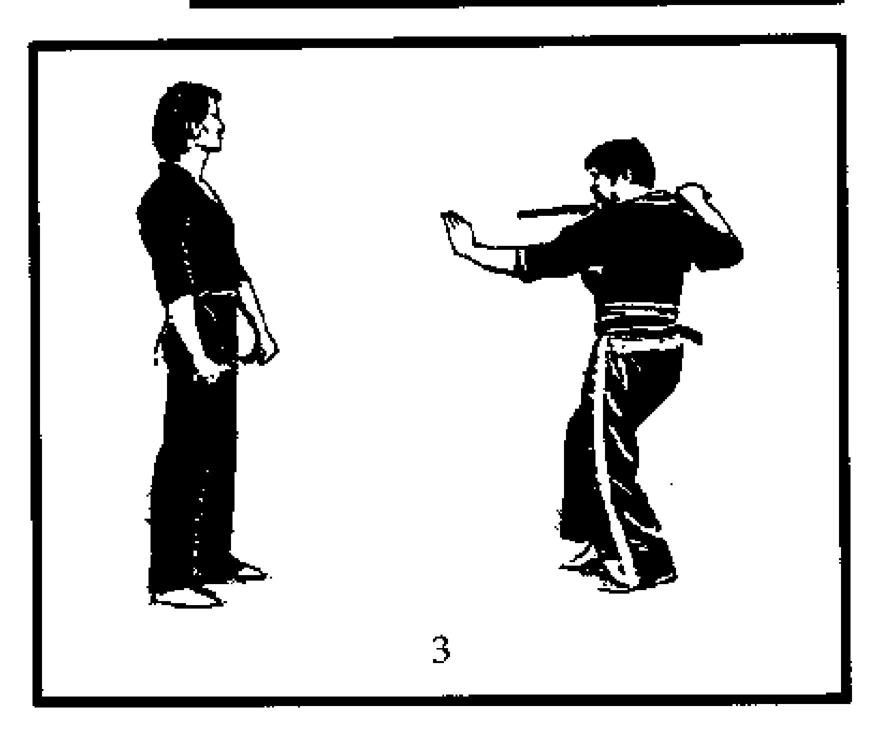
2

击打＃9（对左膝的击打）

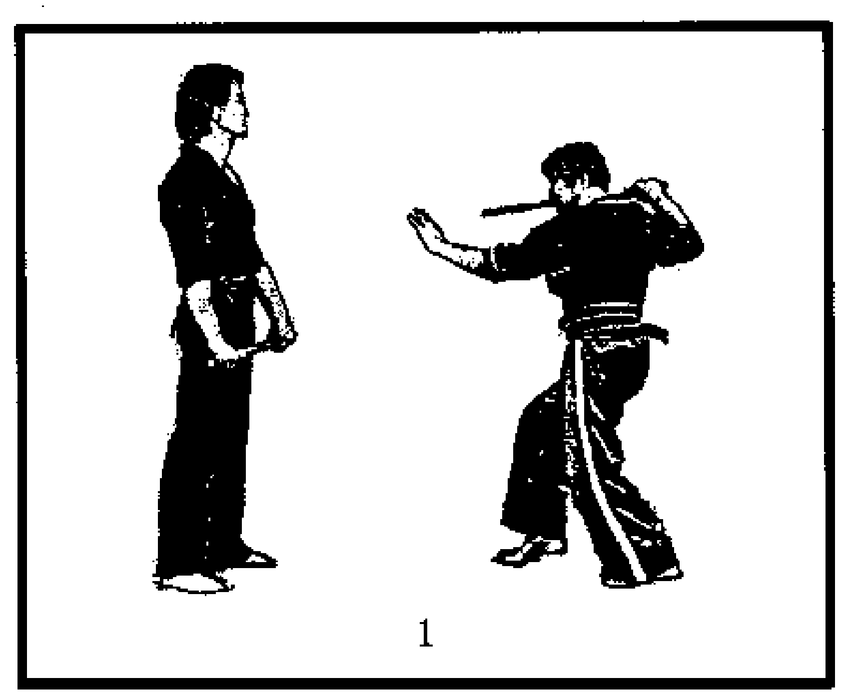
从击打＃8动作的最终位置开始。

1．将右脚上步，同时将棍向后移动，准备用正手击打。

2．击向对手的左膝。



3



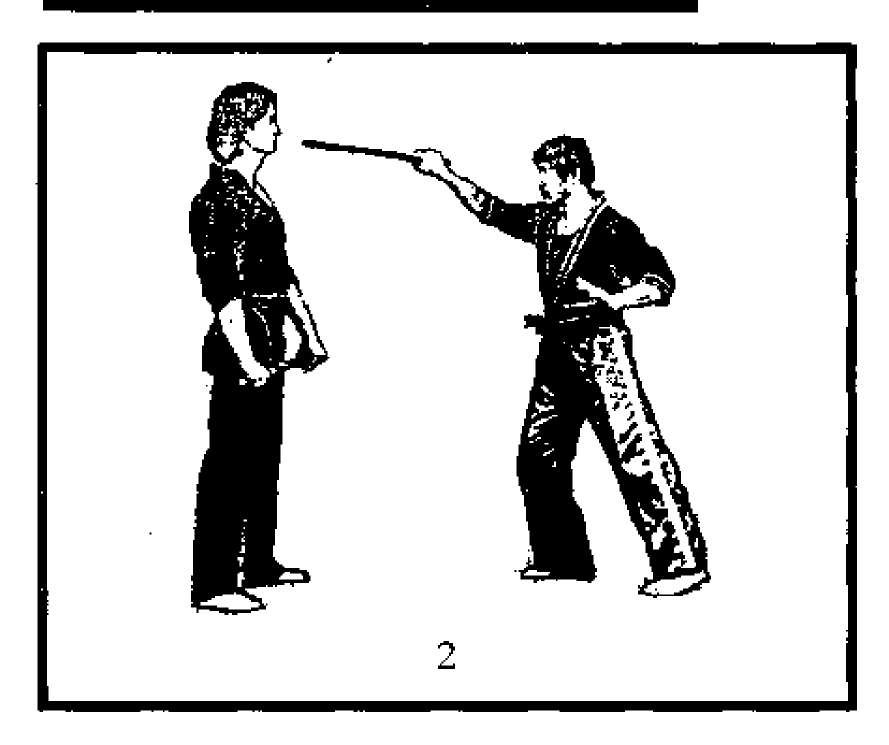
1

3. 直接抽棍至头部的右侧，准备实施击打＃10。

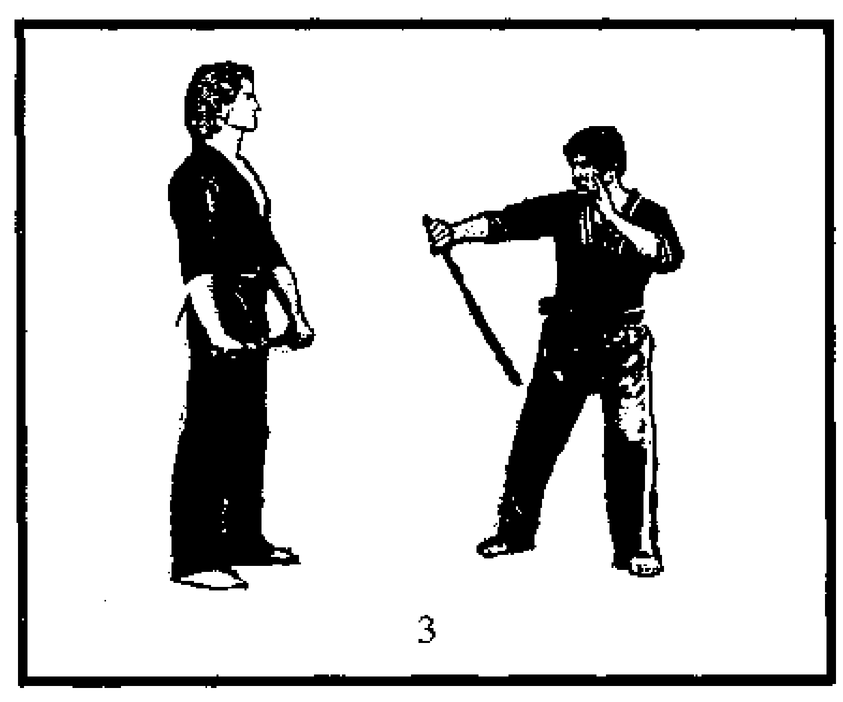
击打＃10（对左眼的刺击）

从击打＃9动作的最终位置开始。

1. 上步同时抬高右侧的棍，正手向前刺。



2



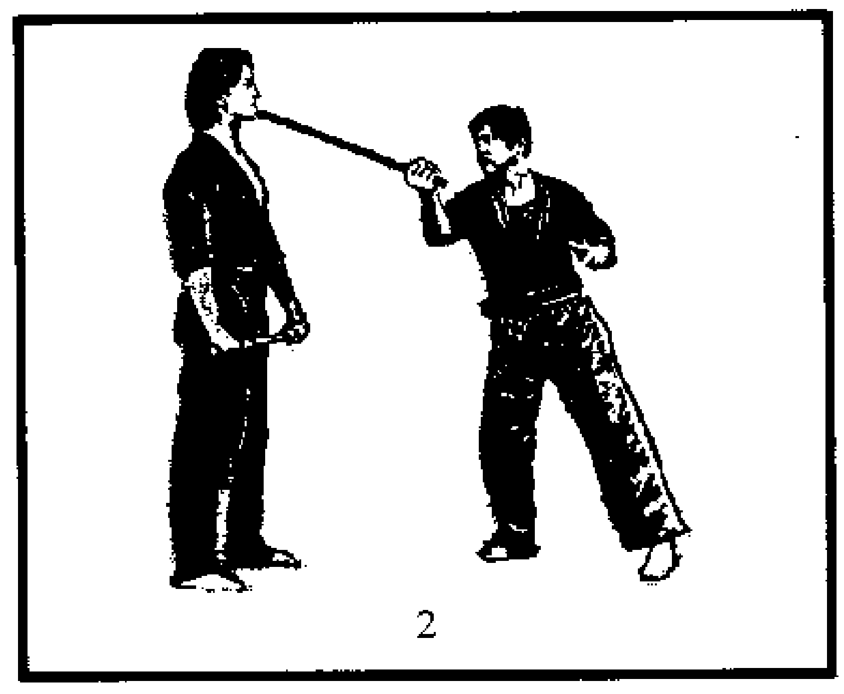
3

2. 直接刺向对手的左眼。

3. 随即将棍向下顺时针方向移动至我方左膝，准备实施击打＃11。



1



2

击打＃11（对右眼的刺击）

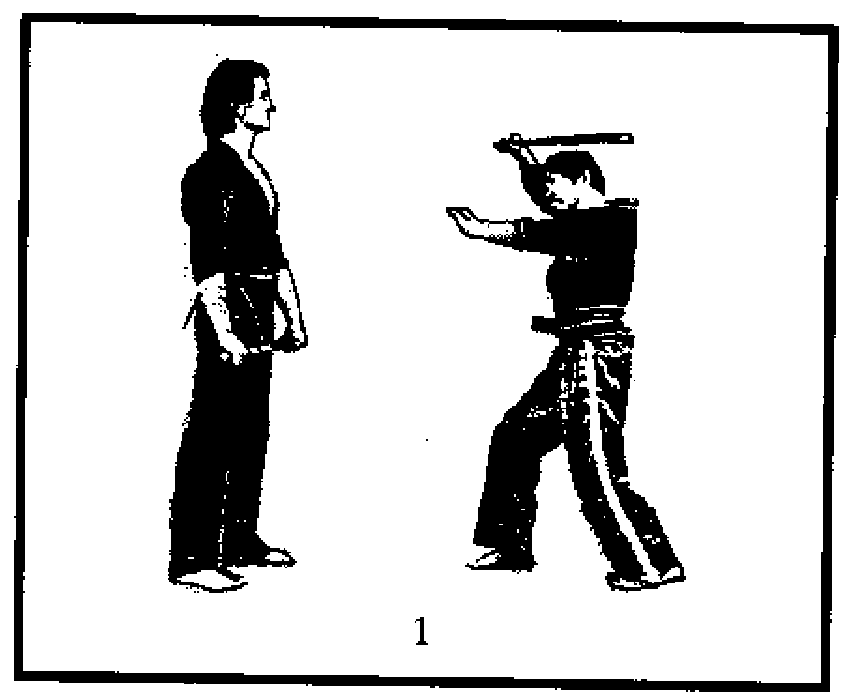
从击打＃10 动作的最终位置开始，

1. 从击打＃10 动作起，继续顺时针方向移动。

2. 旋转棍至左肩高度，并反手握棍刺向对手的右眼。



3



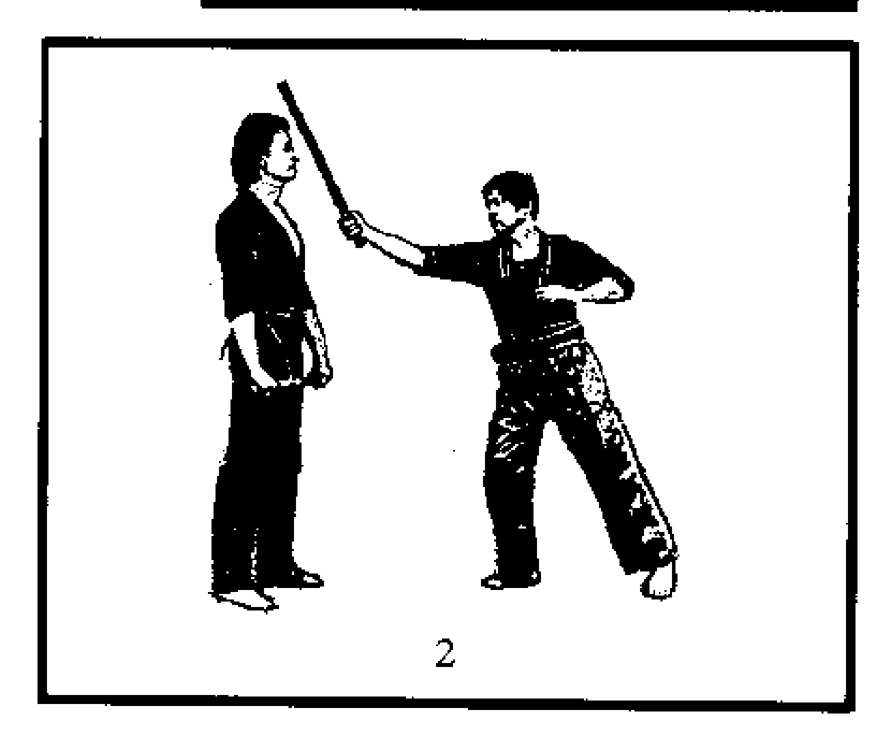
1

3. 收回短棍逆时针方向旋转至头部上方，准备实施击打＃12。

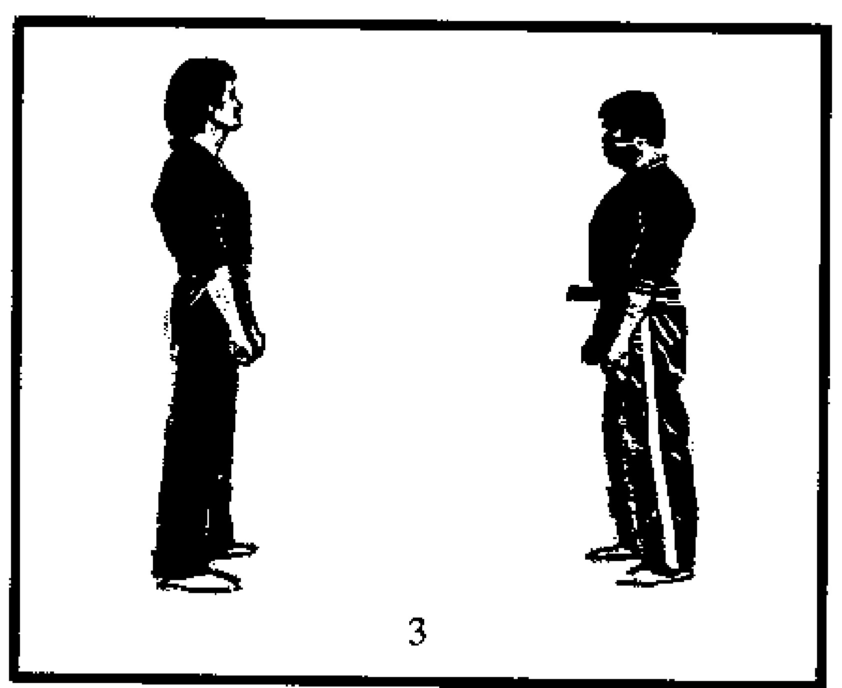
击打＃12（对头顶的击打）

从击打＃11动作的最终位置开始，

1. 继续逆时针方向旋转棍至头部上方，同时上步击打。



2



3

2. 直接击向对方头部上方。

3. 随即将棍向后收回成准备姿势。

第四课　短棍防御技巧

防守及反击技术是短棍技术体系中很重要的一部分，亦是达到短棍技法高峰之关键所在。学习者务必对此牢固掌握，并不断练习精通，才能达到炉火纯青之地步。

本章将介绍对人体几个重要部位的防御技巧。各位可先仔细观看图片，并不断进行对练，直至能流畅和迅速的完成动作，使防守和反击技术的运用协调而连贯。

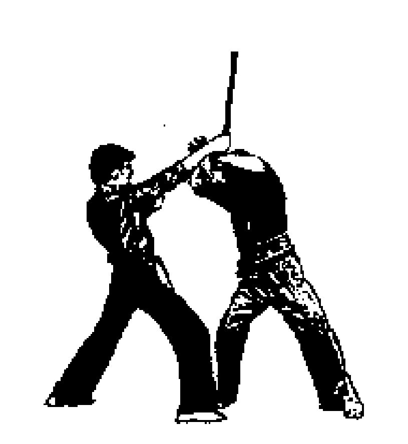
大家在进行防守技术的训练时，未持棍的手应积极配合，担任好防守的任务，并随时准备反击及夺对方的短棍。打斗时，我们必须在精神上保持放松自如的状态，而动作上必须迅速，反应必须敏捷。以这种方式来应付对方的各种攻击，才能最大限度地发挥自身的潜能。

短棍的防御技术具有多种形式的变化，本章仅讲述最基本的，亦是最重要的。大家通过对这些基本防御技术的掌握，理解其基本原理后，能在此基础上灵活发挥，变化无穷。

本章介绍了短棍对短棍的技术后，将介绍空手对短棍的技术。好的短棍技术是能从短棍的防御转变成空手的防御且不受反应的限制。通过这些技术的学习及训练，能增进大家的短棍技艺，并提高习武者的实战能力。

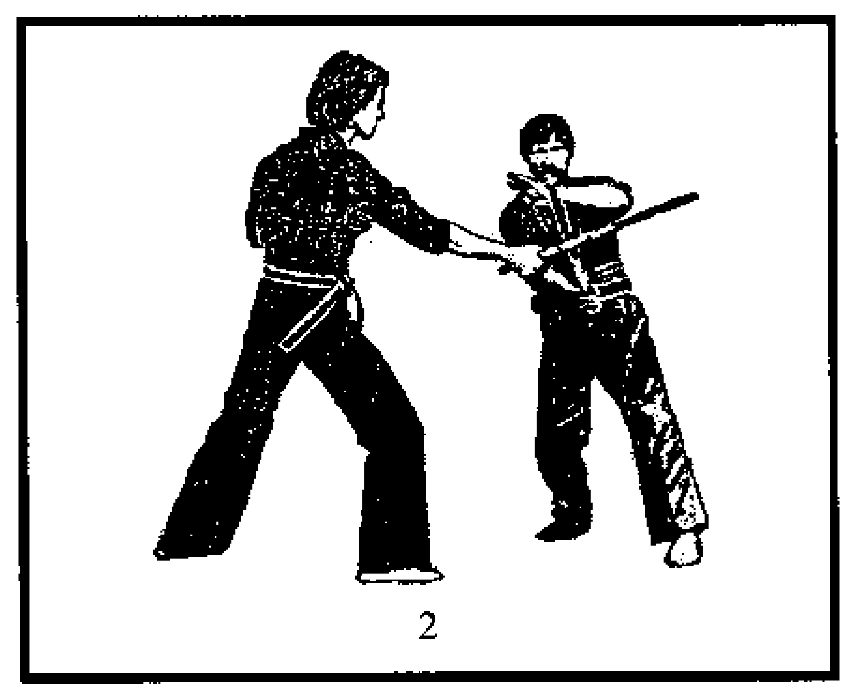
另外，本书中所介绍的大部分技术均极具危险性，为安全起

见，建议大家在对练时应控制住自己的力度，且在攻击和格挡时，最好朝着对方的短棍进行，待熟练后，再逐渐转向实际格斗。





1



2

持棍防御对左太阳穴及身体左侧的击打

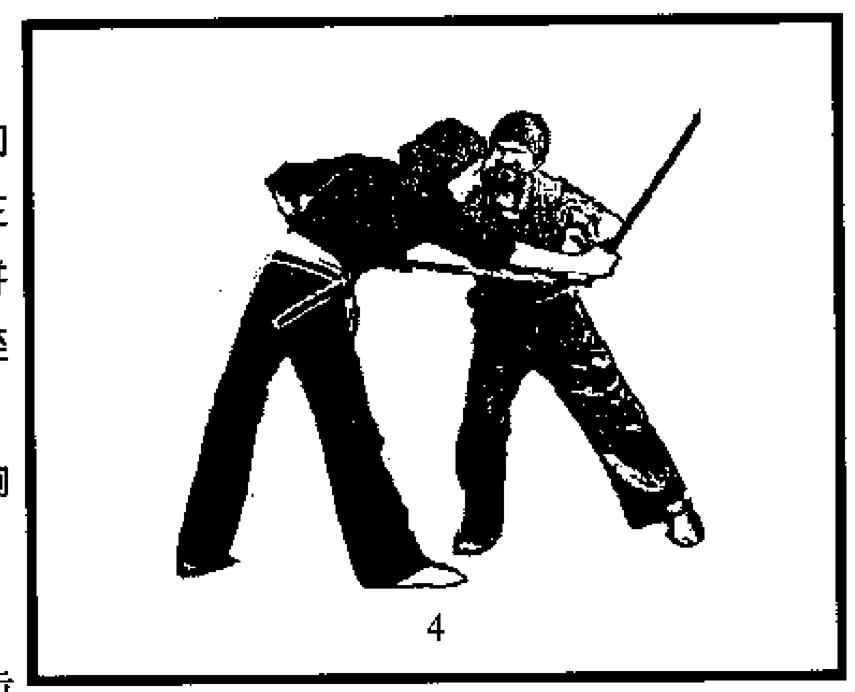
动作说明：

1. 对手右脚上步，右手提棍，准备对我方实施攻击。

2. 对手攻击时，我方右手握棍，左手配合短棍向外进行格挡。



3



4

3. 我方随即用左手向下抓住对手的短棍，并将我方短棍移至左臂后方。

4. 迅速击向对手的胸腹部。

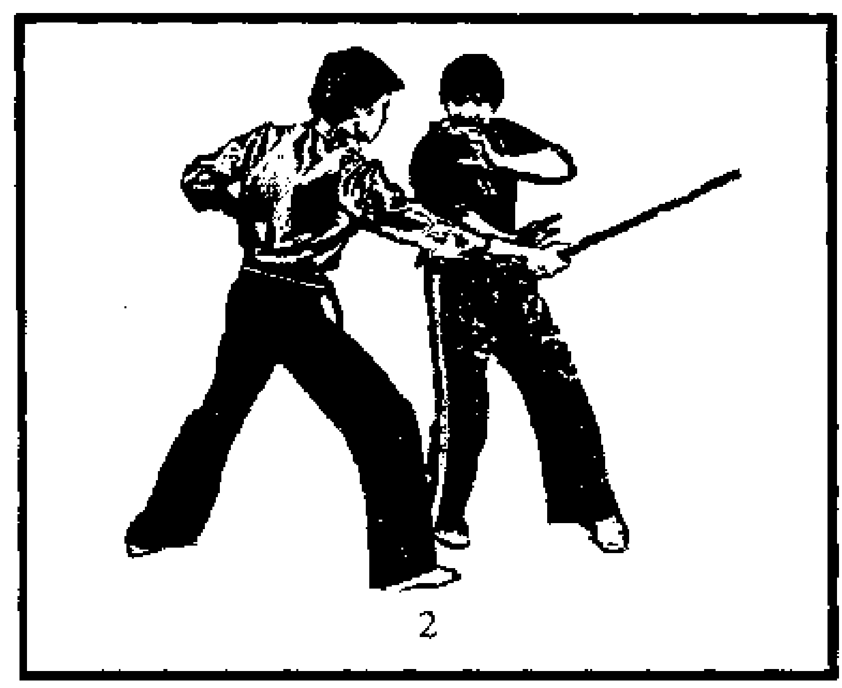
动作要点：

防守与反击要协调连贯，动作完成要迅速。

实质剖析：

对手持械攻击时，要掌握好格挡的时间、角度及距离，并配合好身体的移动，以最小的格挡动作来取得最大的化掉对手攻击力度的效果。


1

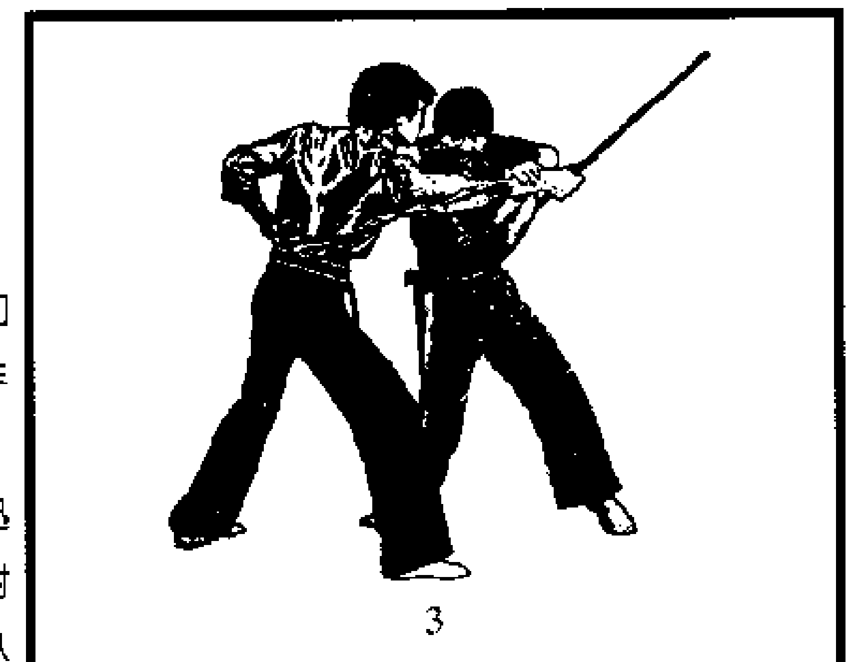

2

徒手防御对左太阳穴及身体左侧的击打

动作说明：

1. 对手提棍准备正手击打我方身体左侧。

2. 当对手上步进行攻击时，我方用右手下按其持棍手，使其击打偏转方向。


3

3. 我方随即用左手抓住对手的右手。

4. 紧接着迅速用右手击打对手的太阳神经丛或腹股沟。

动作要点：

下按、抓手、击打要连贯，右手甩手击打时要运用腰部力量。

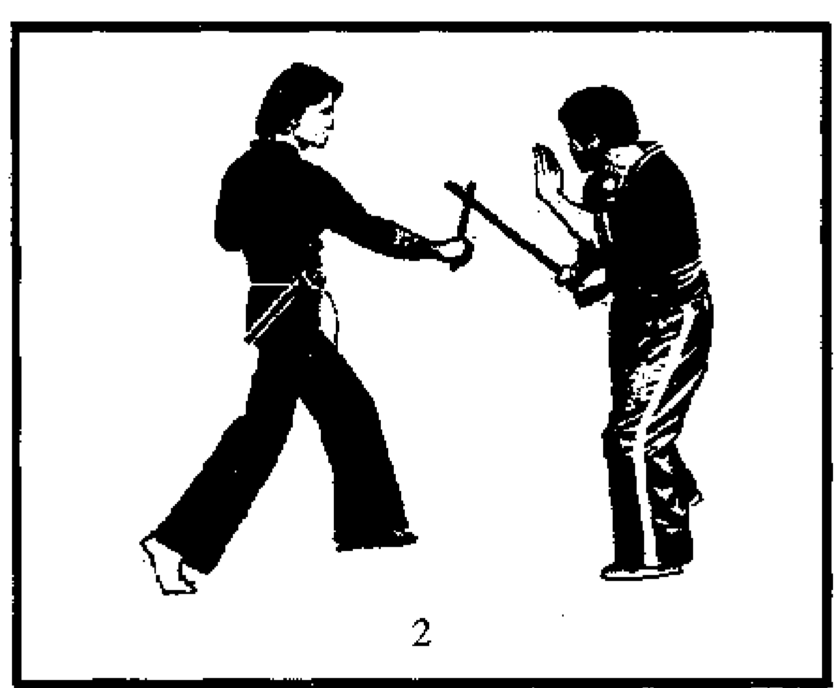

4

实质剖析：

徒手防御对手持械攻击时，尤要掌握好时机、角度及距离。徒手对短棍的防御，必须贴近，使对手的短棍力度不能发挥出来，失去其威力。在下按格挡对手持棍手时，切不可沿着对手的进攻路线直接格挡，而应向偏离对手的进攻路线的另一角度进行格挡，否则不但难以挡住且极易使手受伤，因对手持械进攻时的力度是相当迅猛的。



1



2

持棍防御对右太阳穴及身体右侧的击打

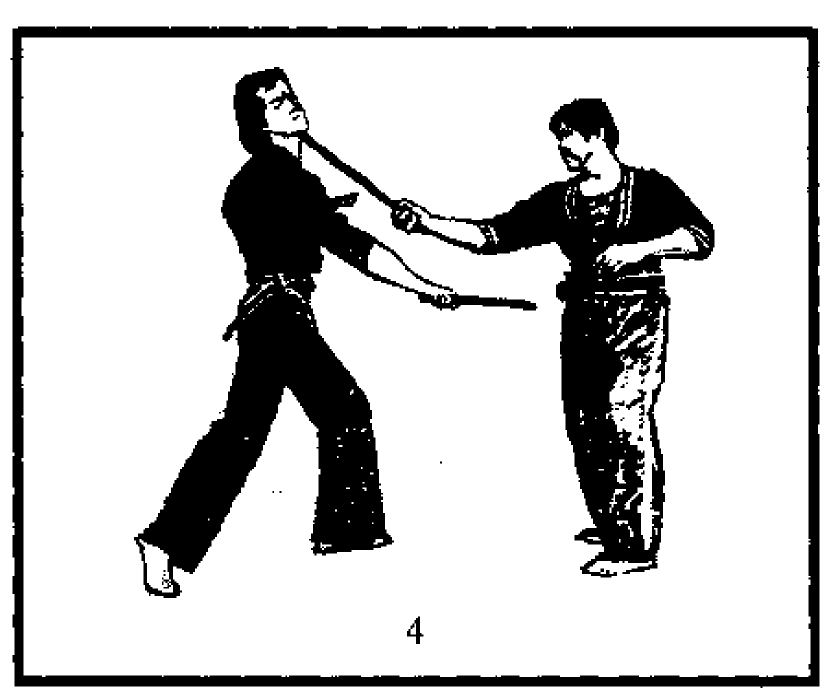
动作说明：

1. 对手准备用短棍反手击向我方身体右侧。

2. 我方用右棍向外格挡对方的短棍。



3



4

3. 随即用左手控制住对方的持棍手。

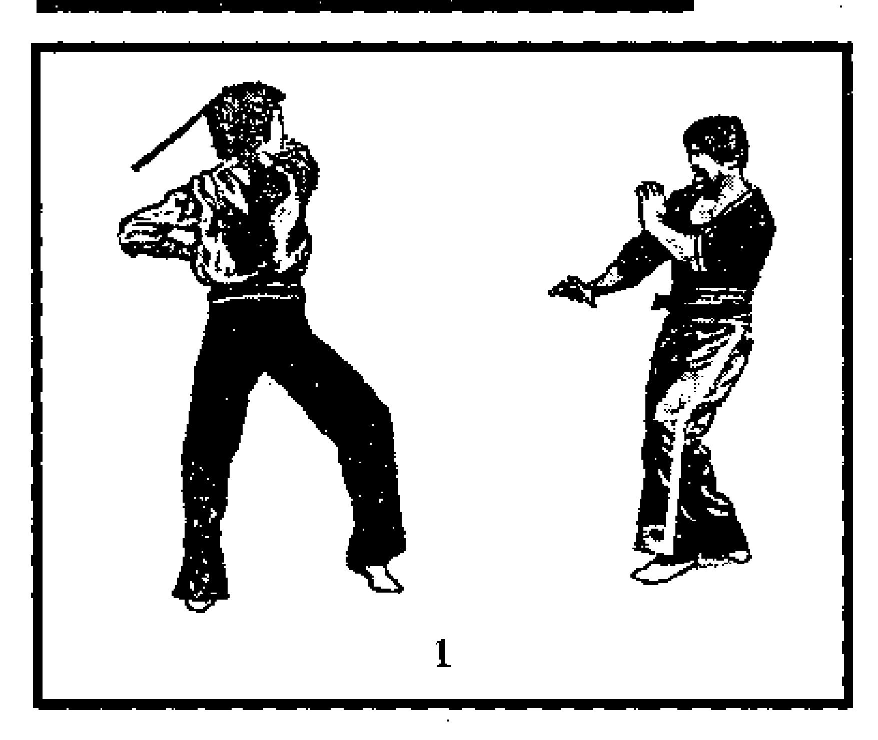
4. 立即用短棍反击对方的左太阳穴。

动作要点：

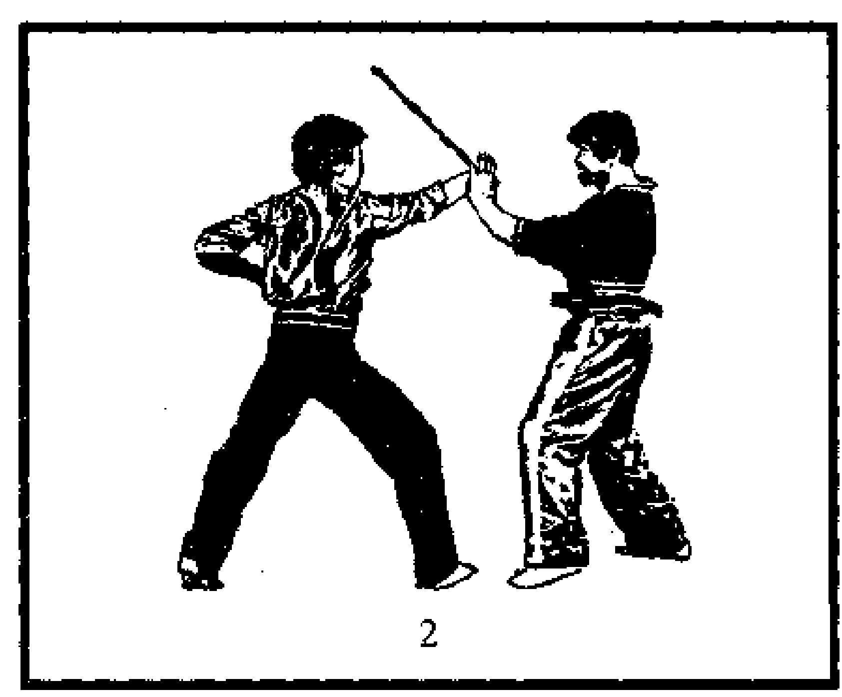
格挡后反击要迅速，并配合好身体的移动。

实质剖析：

用棍防守时要把握好时机，应用对方击中我方身体前的一瞬间进行格挡。过早地格挡会使对手转移击打目标，过晚地格挡将无济于事。



1



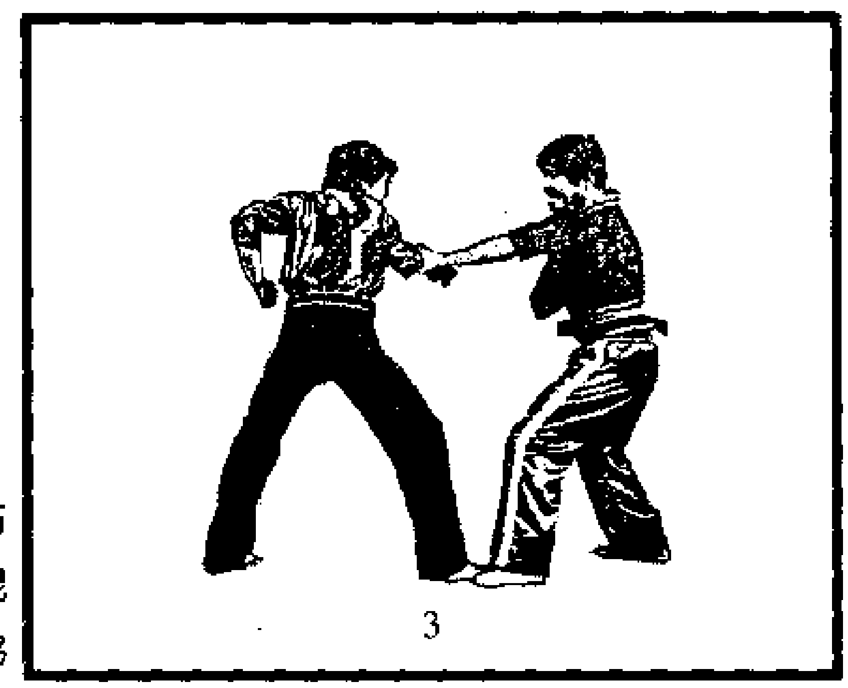
2

徒手防御对右太阳穴及身体右侧的击打

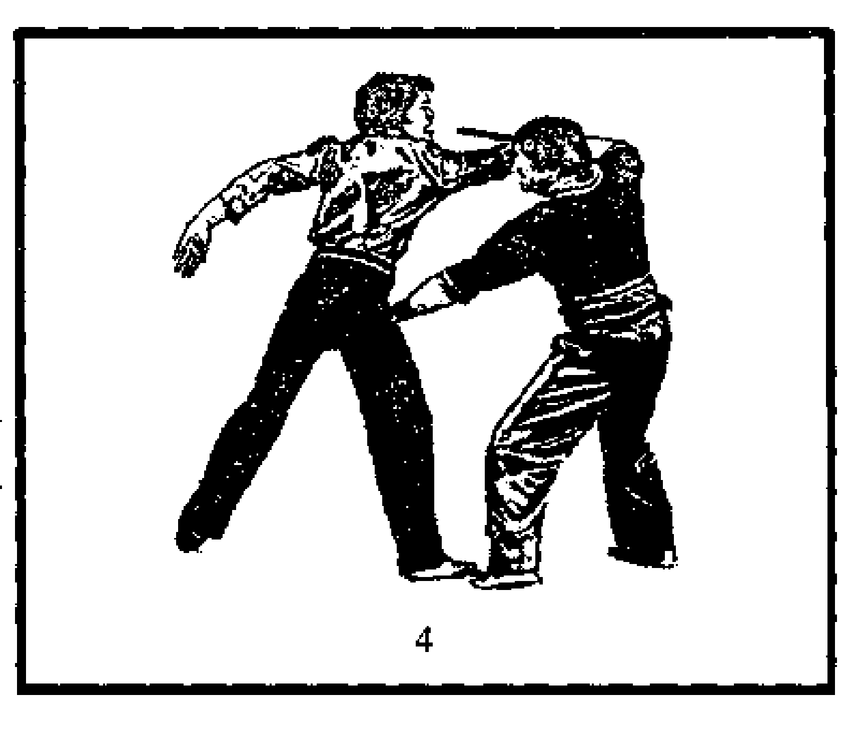
动作说明：

1. 对方提棍准备反手击向我方身体右侧。

2. 对方上步击打时，我方用左手格开对方的持棍手，以控制其短棍。


3

3. 随即换右手抓住其持棍手，并将左手移至右臂下方。


4

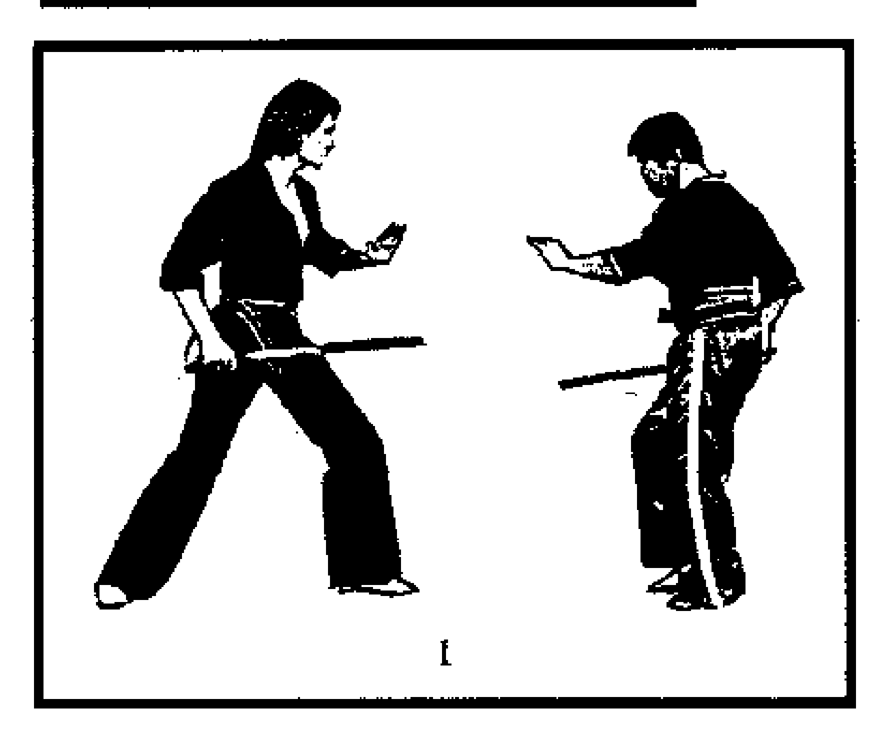
4. 后拖对方的持棍手，同时用左手击打其腹股沟。

动作要点：

上步、格挡、换手、反击要协调、连贯、迅速。

实质剖析：

徒手格挡对方持棍劈击时，距离、角度及时机均非常重要。防守时必须上步贴近，使对方的短棍发挥不出威力，若因惧怕对方的短棍击打而要近不近，则极易遭受痛击，望习武者谨记。在实际打斗中，诸位可直接用左手格挡后拖动对方，同时用右手及双腿反击。



1



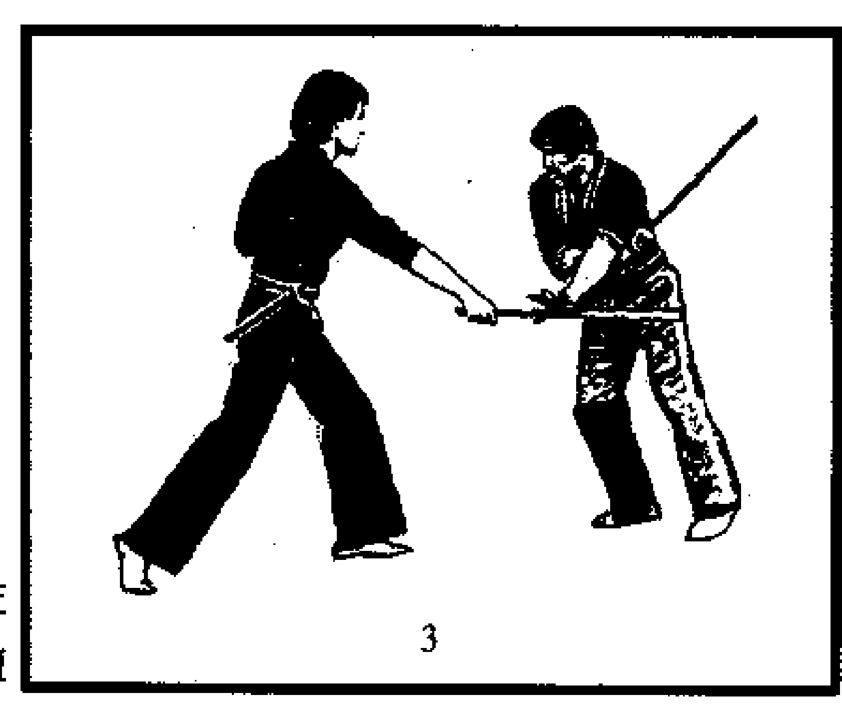
2

持棍防御对太阳神经丛的击打

动作说明：

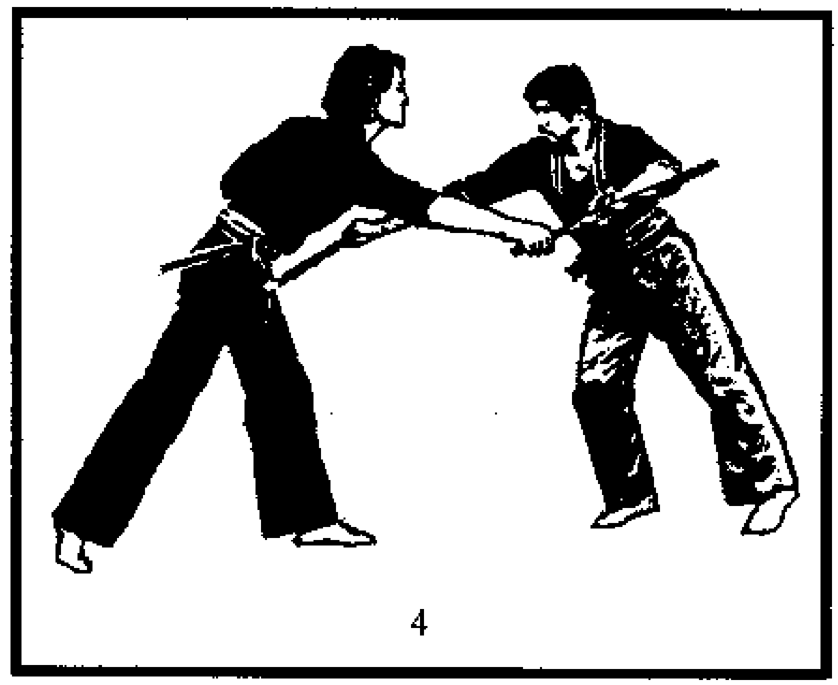
1. 对方握棍准备向我方实施攻击。

2. 对方用短棍向我方太阳神经丛刺击时，我方用短棍向外格挡。



3

3．随即用左手下按对方短棍，并将我方短棍收至左臂后方。



4

4．立即用短棍击向对方的腹股沟或太阳神经丛。

动作要点：

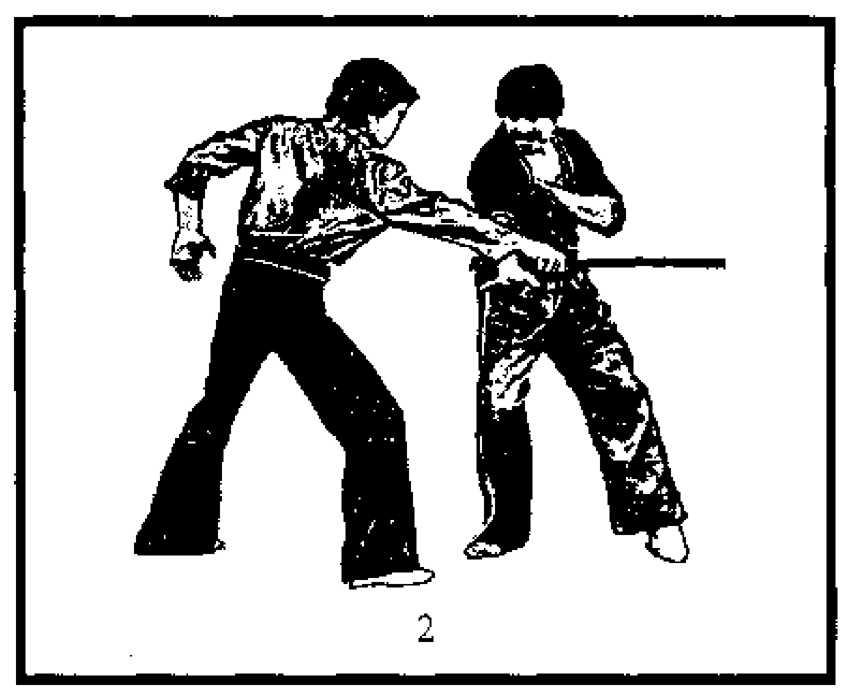
用棍格挡时应运用腰部的旋转力量，但格挡动作的幅度要小，使对手的短棍偏离我方身体即可。

实质剖析：

对手用棍刺击属直线型攻击法，我方可采取以横破直之法。在实际格斗中，对方刺棍被我方格挡后可能会立即收棍，此时应灵活运用，在其收棍的同时迅速反击，效果甚佳。



1



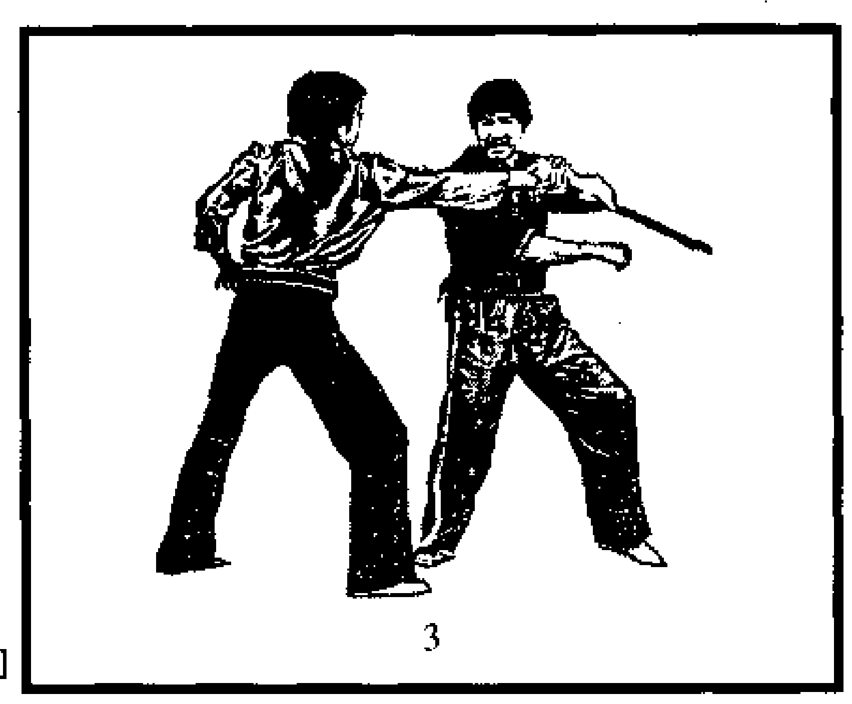
2

徒手防御对太阳神经丛的击打

动作说明：

1．对方准备用短棍向我方太阳神经丛刺击。

2．对方实施攻击时，我方用右手向外格挡其持棍手，以闪避短棍的刺击。


3

3. 我方随即用左手抓住对方的持棍手后拉，并将右手移至身体左侧，准备实施反击。


4

4. 我方迅速用右手击向对方的腹股沟。

动作要点：

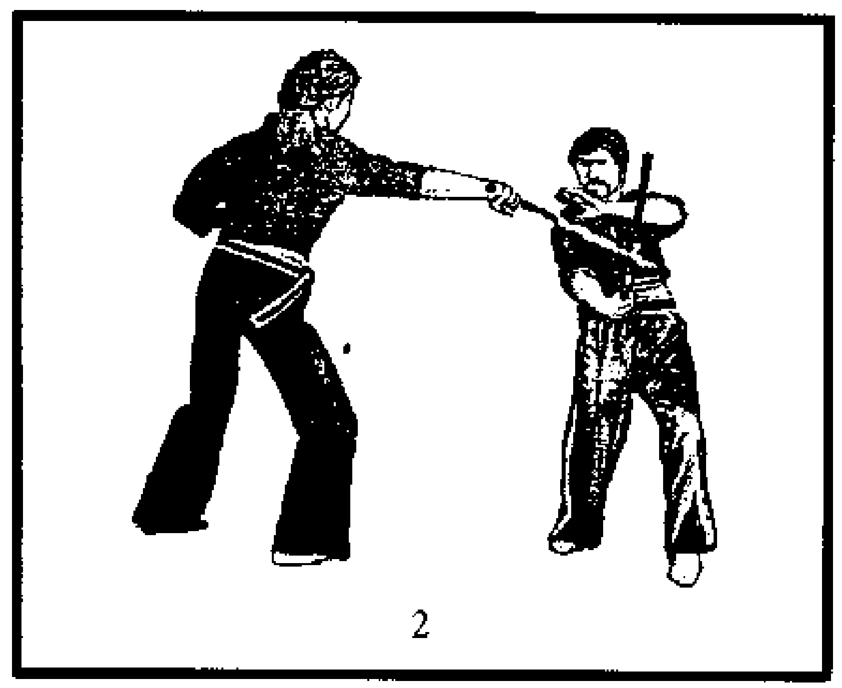
格挡时应外格其持棍手，而不是其短棍。抓拉对方手臂与反击要协调、连贯，并配合上腰部力量。

实质剖析：

徒手外格时应注意化掉对方的攻击力度，配合好身体的移动。应在抓拉对方手臂的同时反击，如此将使攻击力度增倍。



1



2

持棍防御对胸部左侧及左眼的刺击

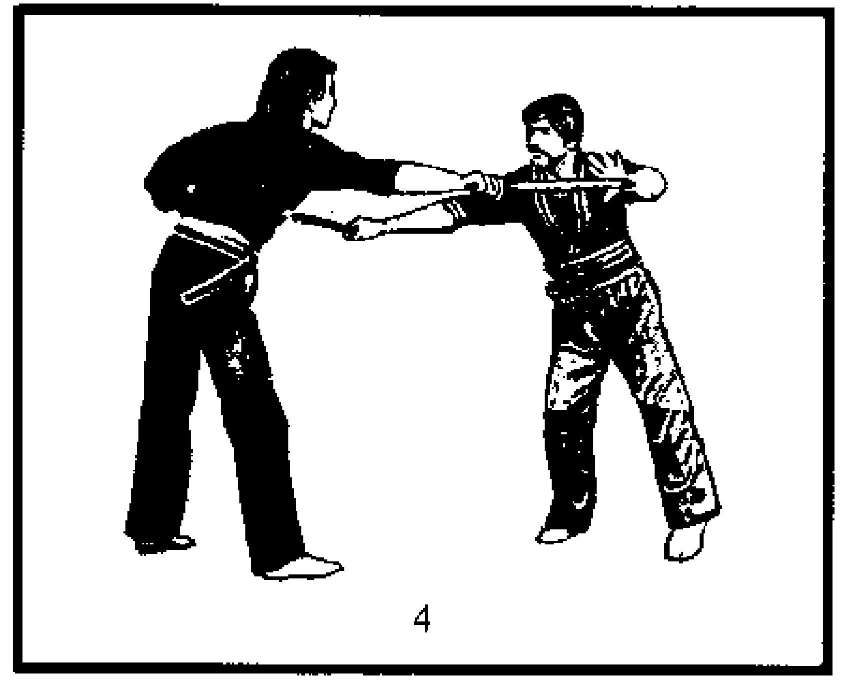
动作说明：

1. 对方握棍准备向我方胸部左侧或左眼刺击。

2. 对方短棍攻进时，我方用短棍向外侧格挡。


3

3. 随即用左手控制住对方的短棍，并将我方短棍收至左臂下方以实施反击。


4

4. 我方用短棍击向对方的肋骨。

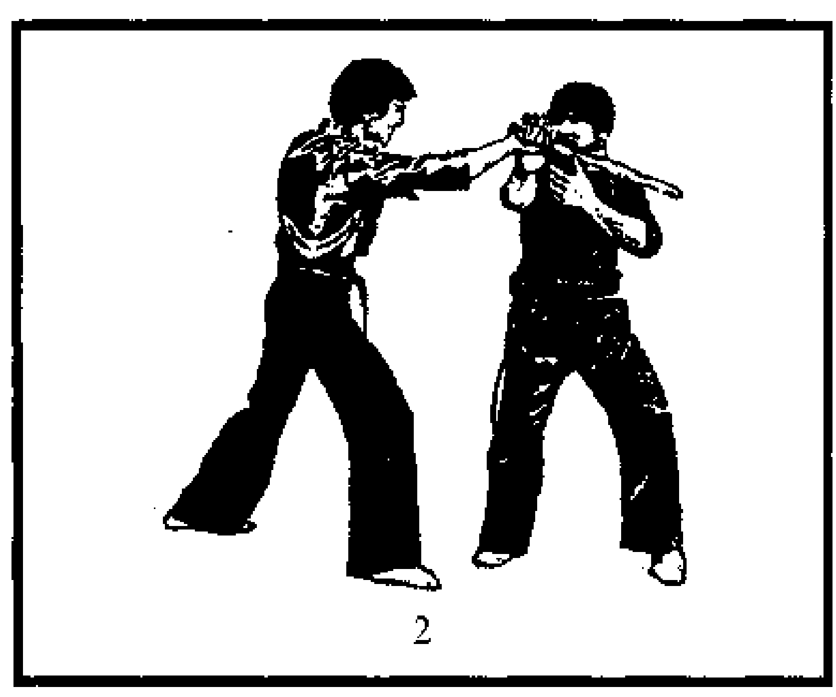
动作要点：

外格、控制对方短棍及反击要迅速、协调、连贯。用短棍反击时应充分运用上拧腰的力量。

实质剖析：

外格后，我方主用左手控制住对方的短棍及持棍手，以防其实施第二次攻击。用短棍格挡时应配合好身法的移动，可化掉对方的攻击力度，亦可增大反击的威力。


1

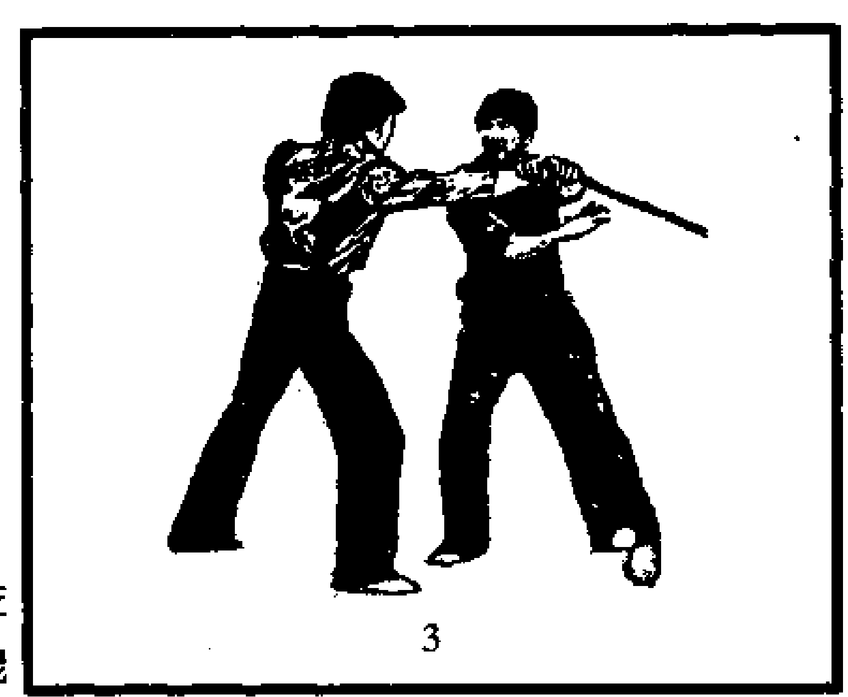

2

徒手防御对胸部左侧及左眼的刺击

动作说明：

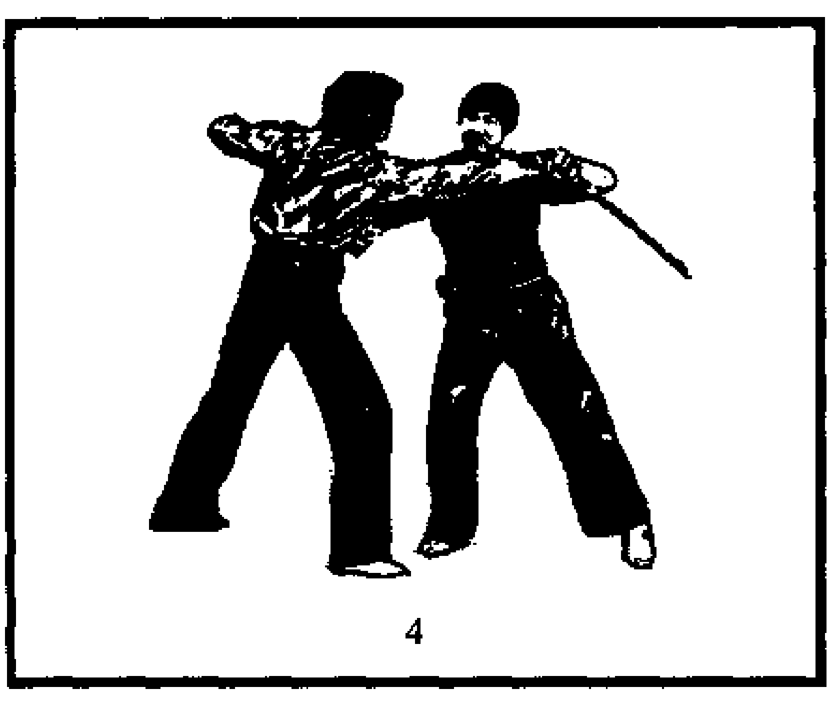
1. 对方用短棍准备向我方胸部左侧或左眼刺击。

2. 对方短棍将至时，我方用右手格开对方的持棍手。



3

3. 随即换左手控制住其持棍手，并将右手收至左臂下方，以实施反击。



4

4. 我方迅速用右手击向对方的肋骨。

动作要点：

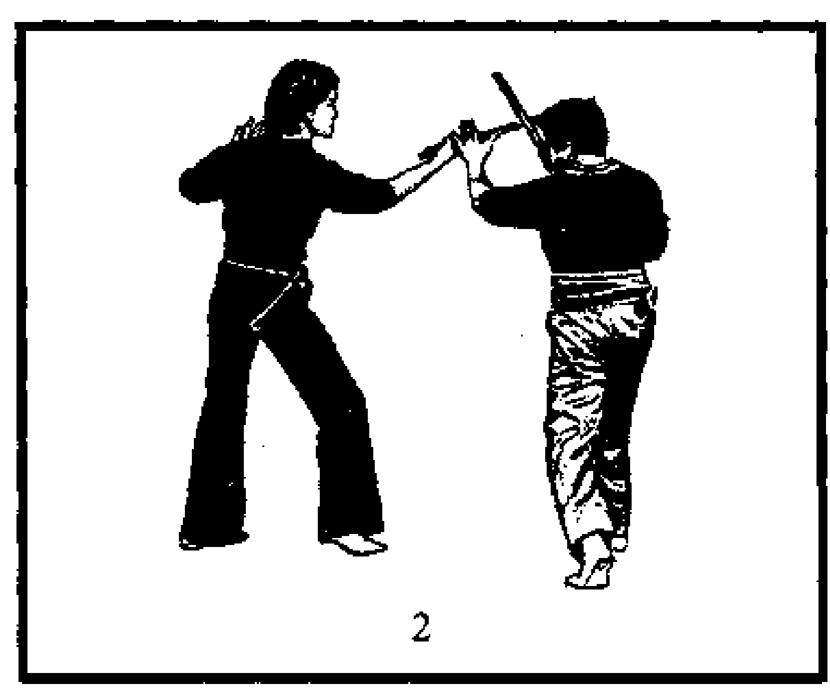
完成换手控制动作时必须迅速，否则将达不到预期效果。

实质剖析：

在实际对抗中，我方用右手反击时应拖动对方的手臂，使产生一个相撞力。另外，我方将右手移至左臂下再击打确能增大打击力度，但动作必须迅速，尽量减少预兆动作，以防反击被对方事先察觉而失效。



1



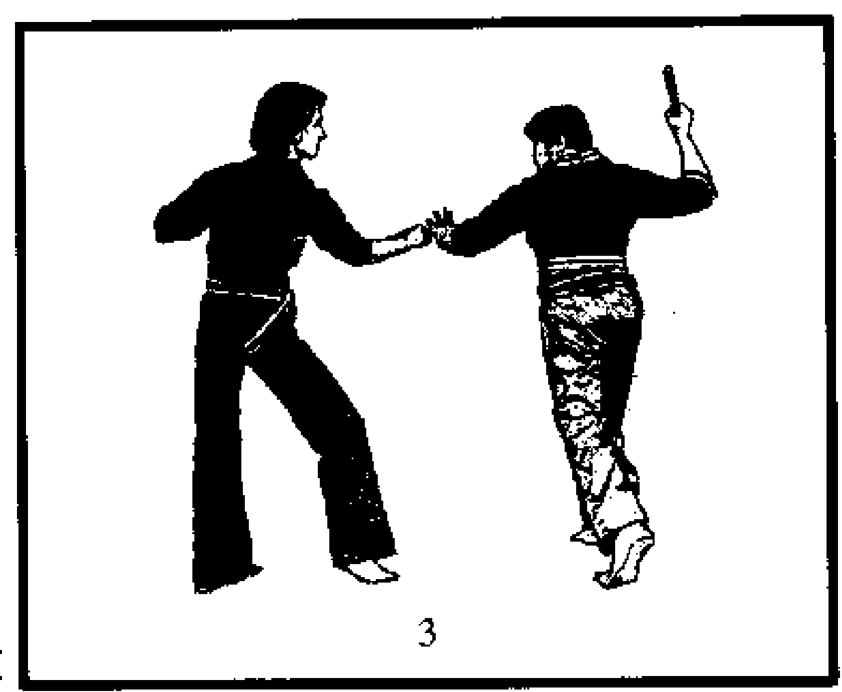
2

持棍防御对胸部右侧及右眼的刺击

动作说明：

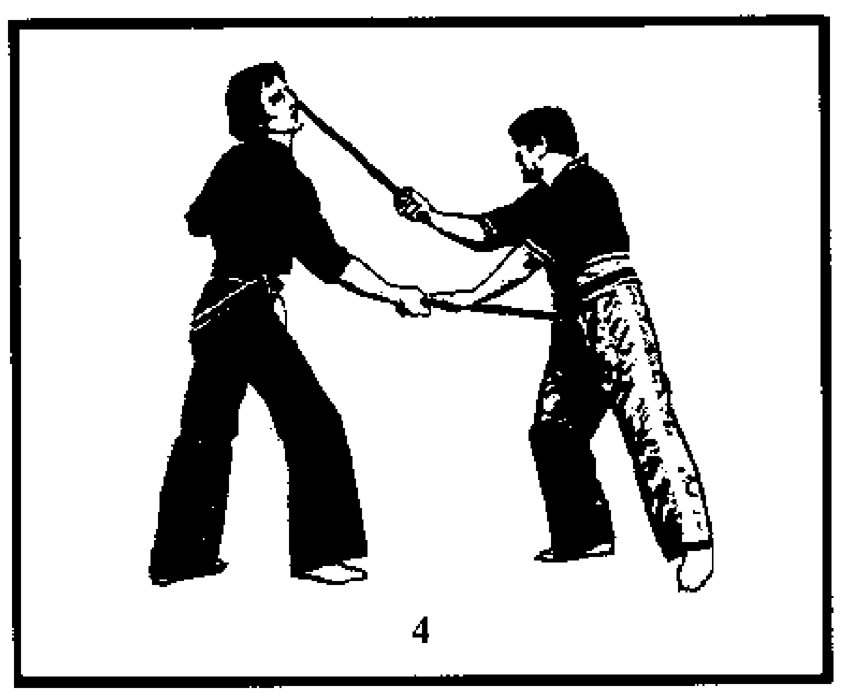
1. 对方持棍准备向我方胸部右侧或右眼刺击。

2. 对方短棍将至时，我方用短棍向外格挡。



3

3. 我方用左手控制住对方的持棍手，并将右棍上提，准备实施反击。



4

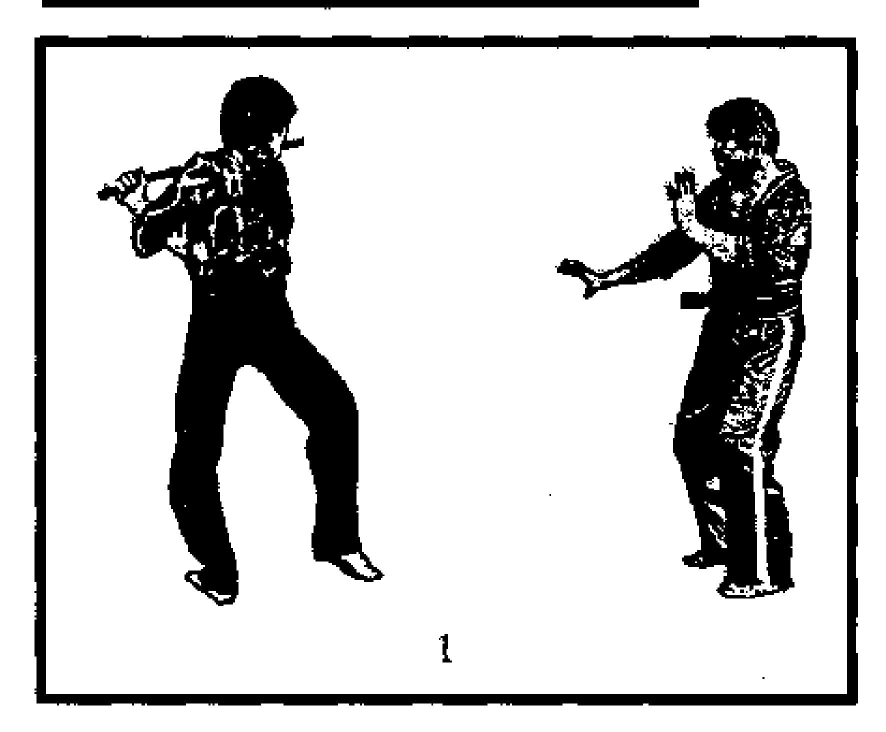
4. 我方迅速击向对方的左太阳穴。

动作要点：

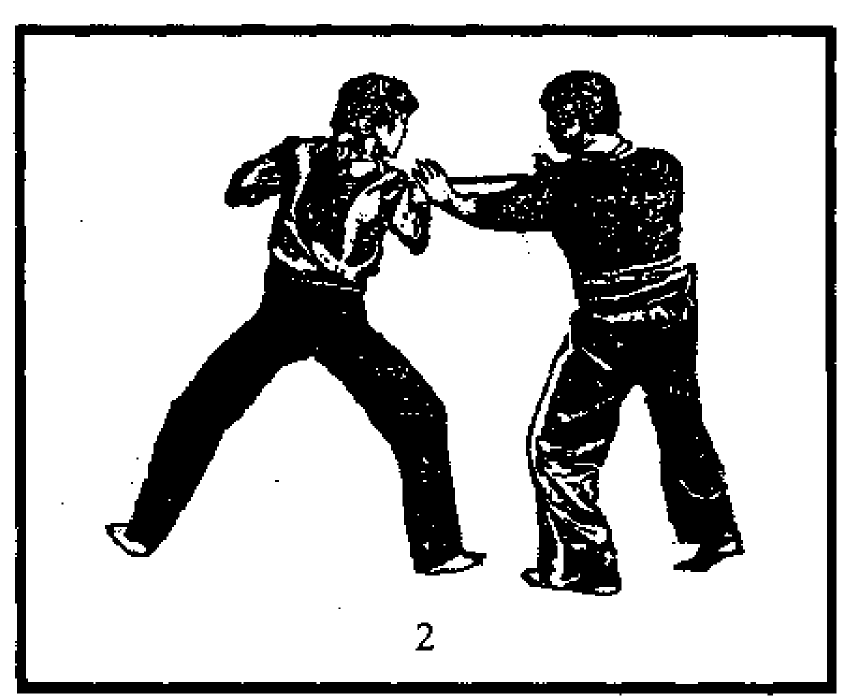
格挡、下按、反击要迅速、协调、连贯。在完成动作的同时，要控制好自身重心。

实质剖析：

对方采用的是直线型攻击法，只要用短棍稍格开，使其偏离身体，便不对自身构成任何威胁。故应以最小的格挡动作来配合迅猛的反击。



1



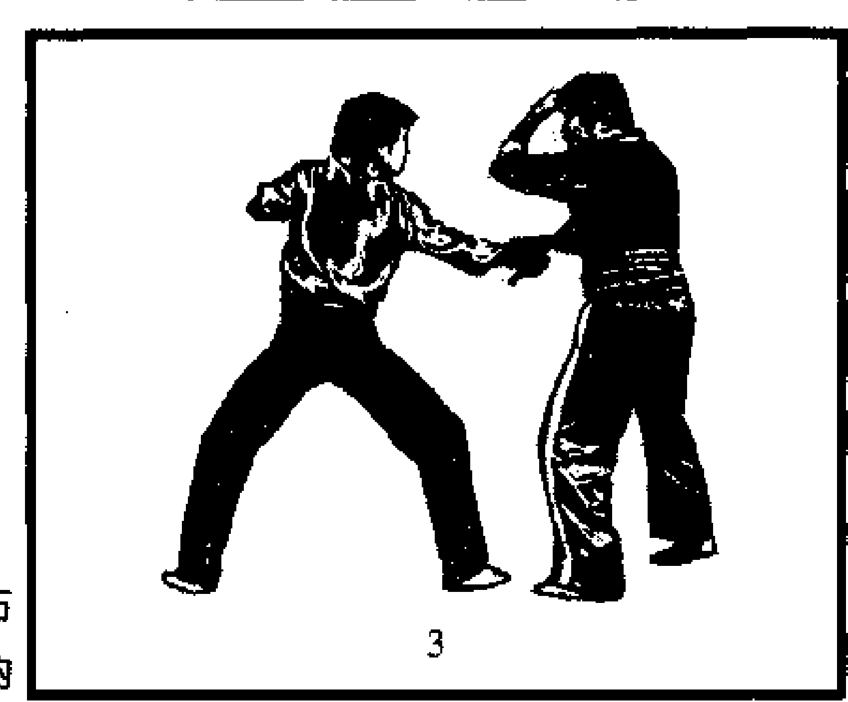
2

徒手防御对胸部右侧及右眼的刺击

动作说明：

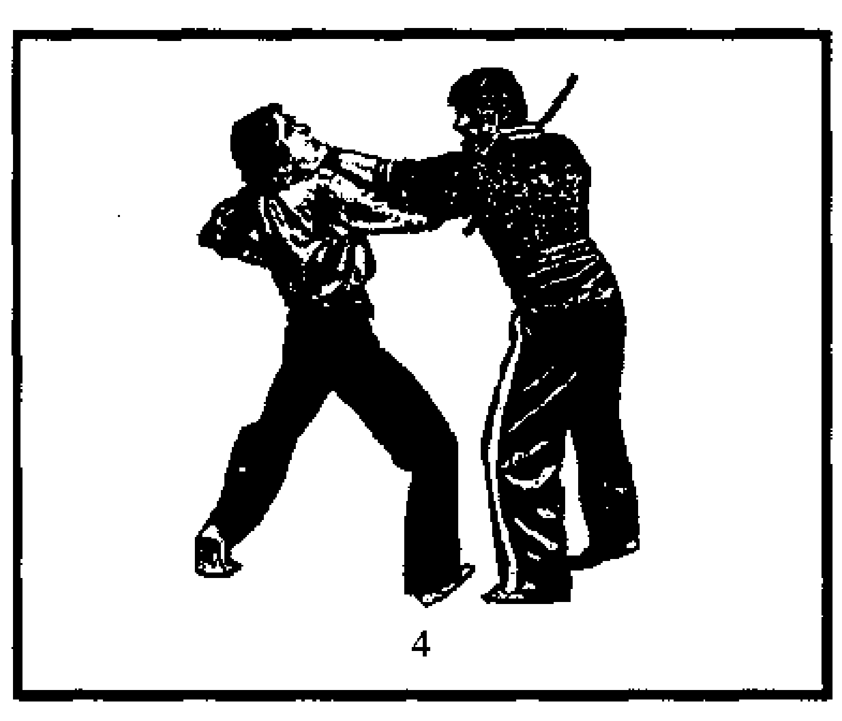
1. 对方持棍准备反手刺向我方胸部右侧或右眼。

2. 对方短棍将至时，我方用左手格挡其持棍手。



3

3．随即换右手控制住对方的持棍手，并将左手准备反击。



4

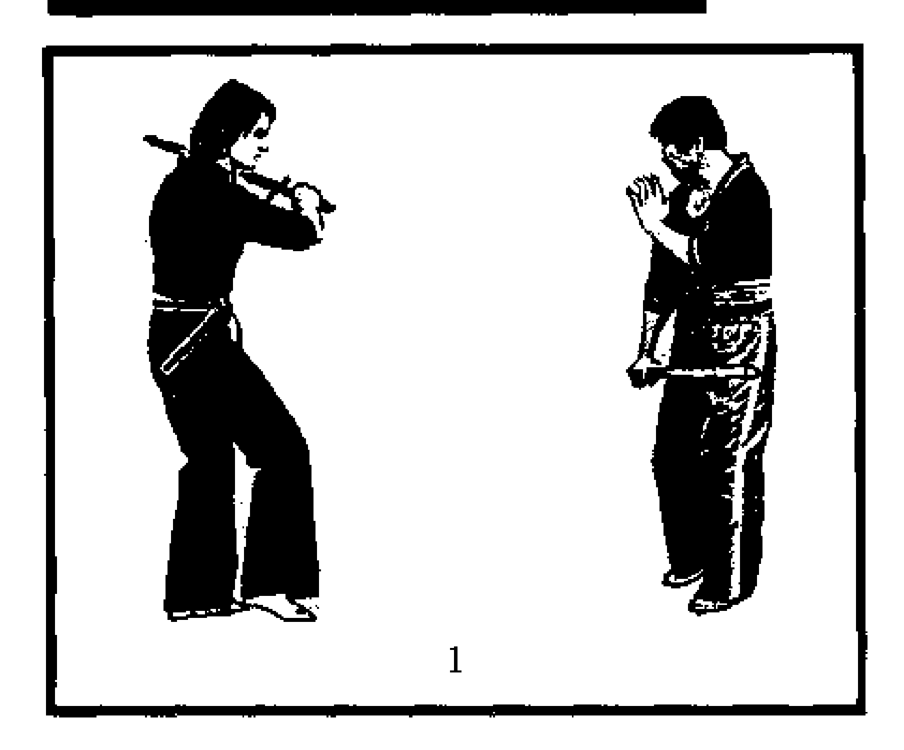
4．我方迅速击向对方的头部。

动作要点：

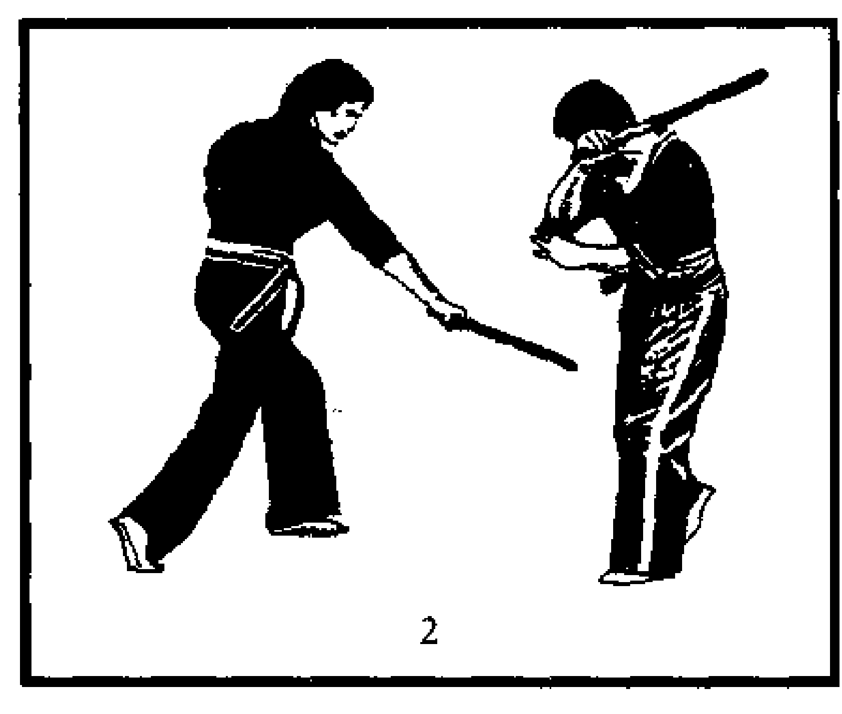
格挡时机要把握准确，格挡、换手控制与反击必须迅速、协调、连贯。

实质剖析：

防御时，手的格挡方式应随短棍或空手时状况而灵活改变。用手格挡时，主在控制住对方的持棍手，可用阻截、堵点等方式，切不可用蛮力格挡对方短棍，特别是对于扫击，用蛮力格挡将伤害手且难以封住。



1



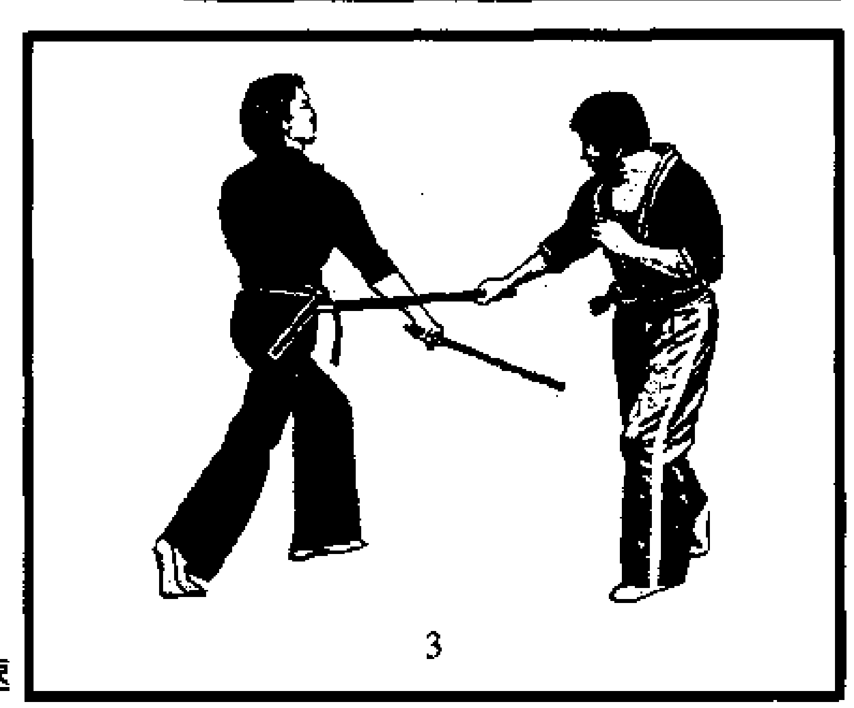
2

持棍防御对右膝的击打

动作说明：

1. 对方持棍准备向我方身体右侧实施低位攻击。

2. 对方将左脚上步，并用短棍向我方右膝实施低位攻击，我方将右脚后撤，闪避对方的击打，同时将短棍提至左肩上方，准备进行反击。



3

3. **我方迅速用短棍击向对方的右手腕或前臂。**

动作要点：

右腿后撤时机必须把握准确，速度必须快。反击亦必须迅速。



1

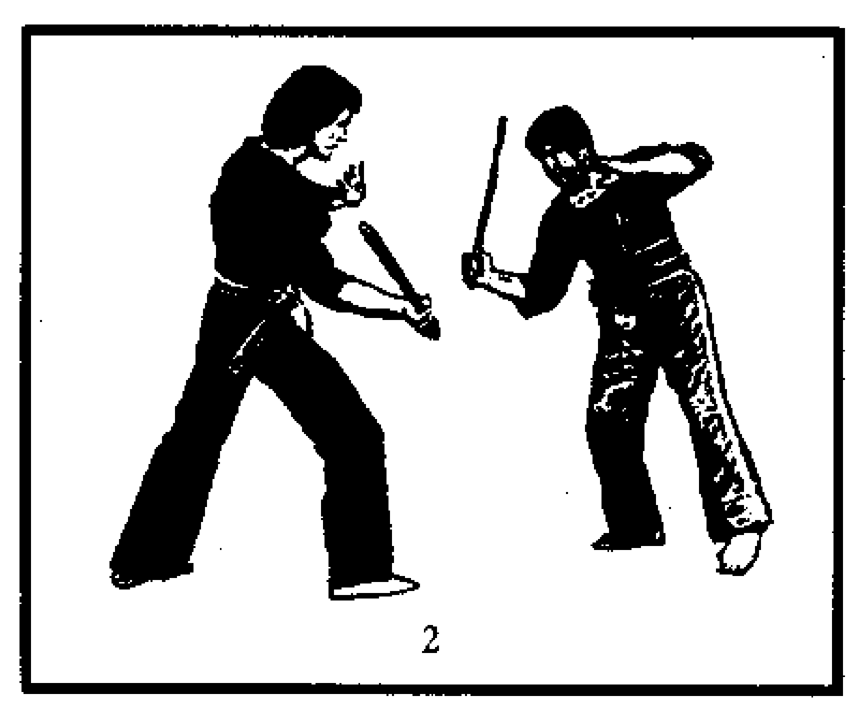
实质剖析：

在打斗中，闪躲远比格挡高明，其可节省大量的反击时间。格斗时，右腿的后撤与短棍的反击应同时进行，才能收到最大的效果。

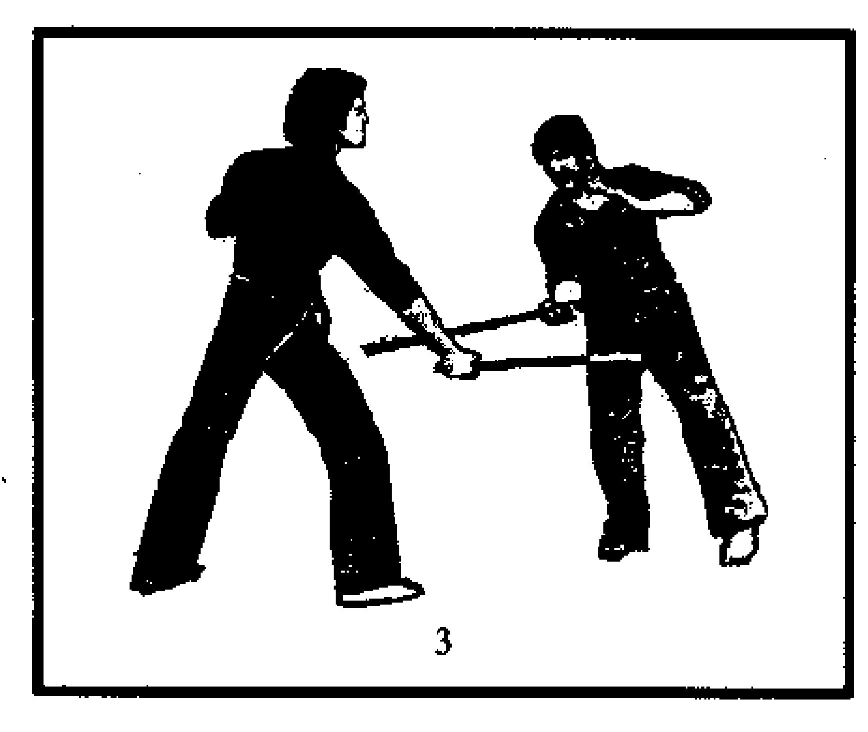
持棍防御对左膝的击打

动作说明：

1. 对方提棍准备向我方实施低位攻击。



2



3

2. 对方将右脚上步，并用短棍击向我方左膝。我方将左脚后撤，以闪避击打，同时准备提短棍反击。

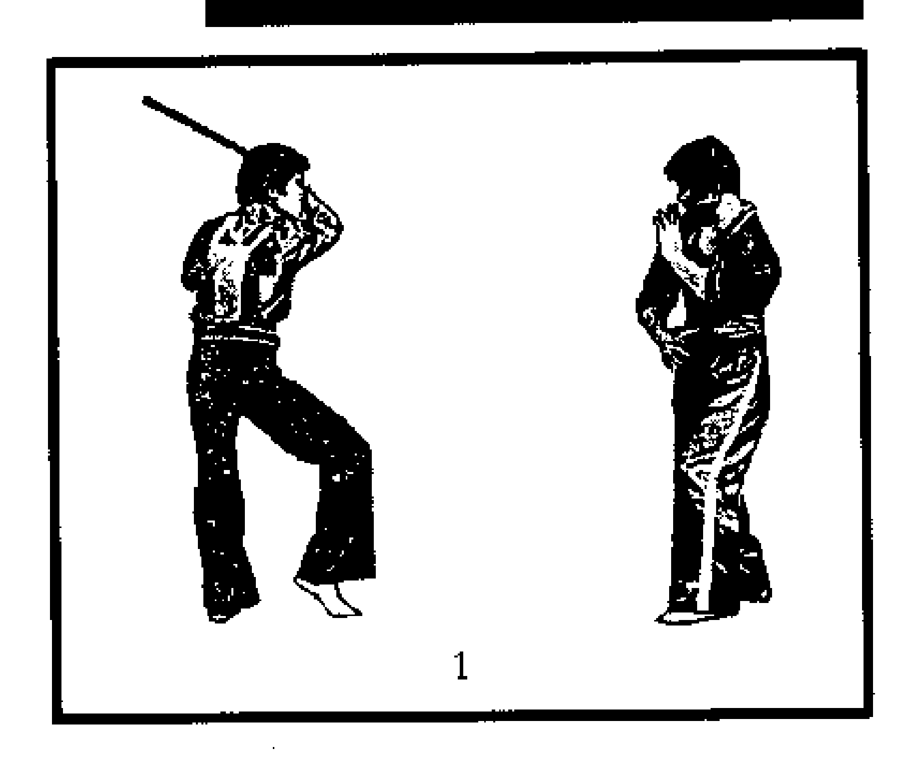
3. 我方迅速用短棍击向对方的右腕或前臂。

动作要点：

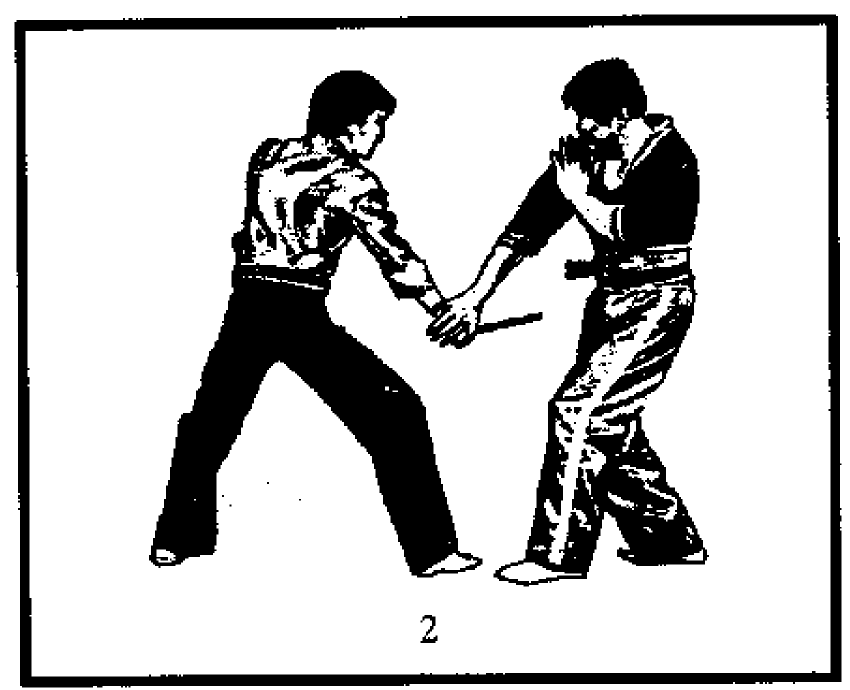
同时反击应掌握好时机和准确度，并且动作必须迅速。

实质剖析：

防御时应密切注视对手的击打部位，此防御法为攻防合一，为武术中的高级技法，其成功的关键在于对时机的准确判断及动作的迅速。



1



2

徒手防御对右膝的击打

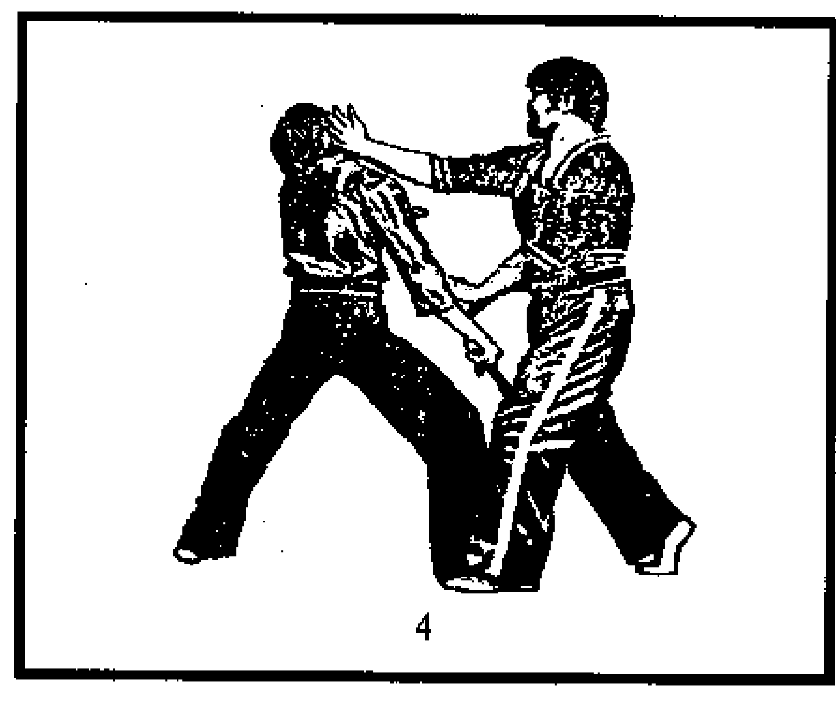
动作说明：

1. 对方提棍准备实施反手低位攻击。

2. 对方右脚上步，用短棍向我方右膝攻击，我方用右手格挡对方的持棍手。



3



4

3. 随即迅速换左手控制住其持棍手臂，并收右手，准备反击。

4. 我方迅速用右手击向对方的头部。

动作要点：

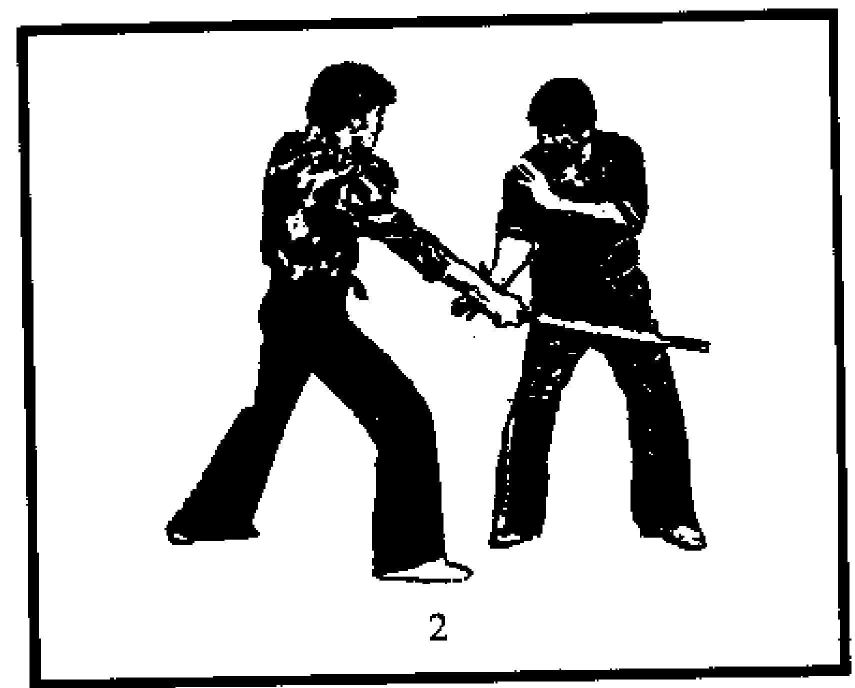
格挡、换手控制及反击必须迅速、协调、连贯。

实质剖析：

徒手防御的实质主在堵点，此法类似于李小龙截拳道中的勾漏手用法。应保持对对手持棍手的控制，并迅速痛击对手。



1



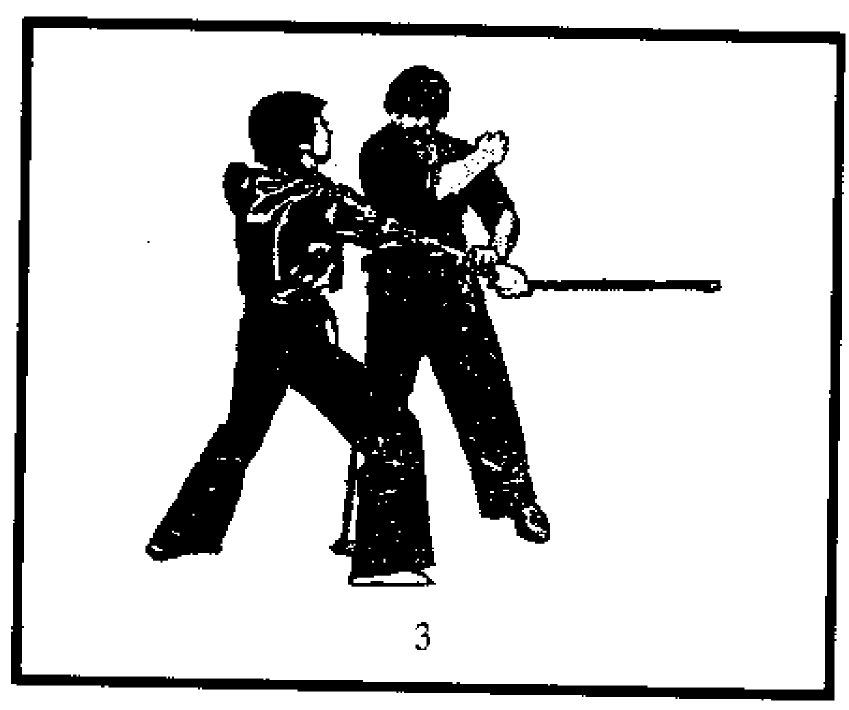
2

徒手防御对左膝的击打

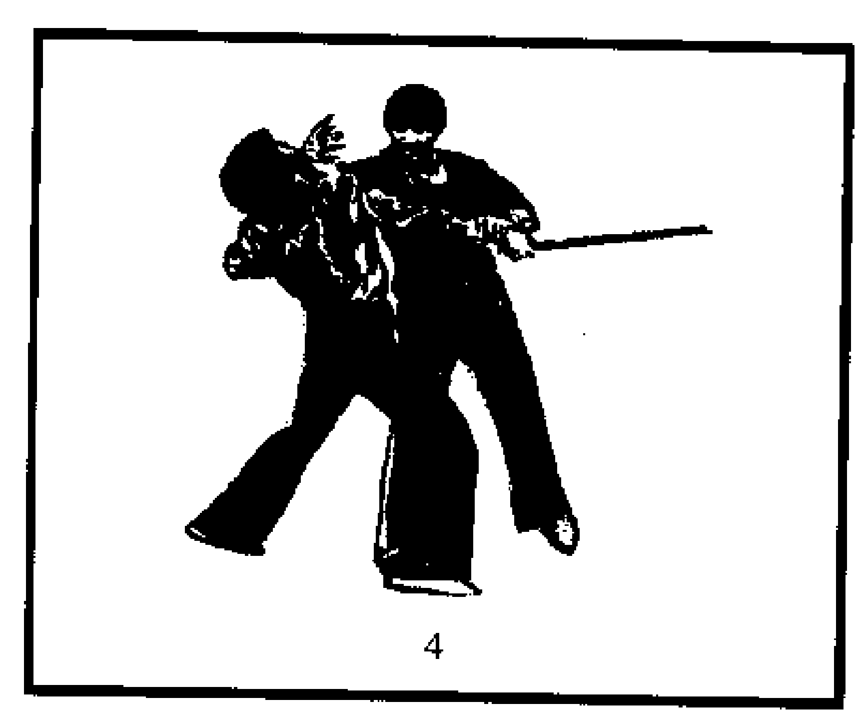
动作说明：

1．对方提棍准备向我方身体左侧实施攻击。

2．对方用短棍向我方左膝进行低位攻击，我方用右手格挡住其持棍手。



3



4

3．随即换左手控制住对方右腕，同时提右手准备实施反击。

4．我方迅速用右手甩击对方的头部。

动作要点：

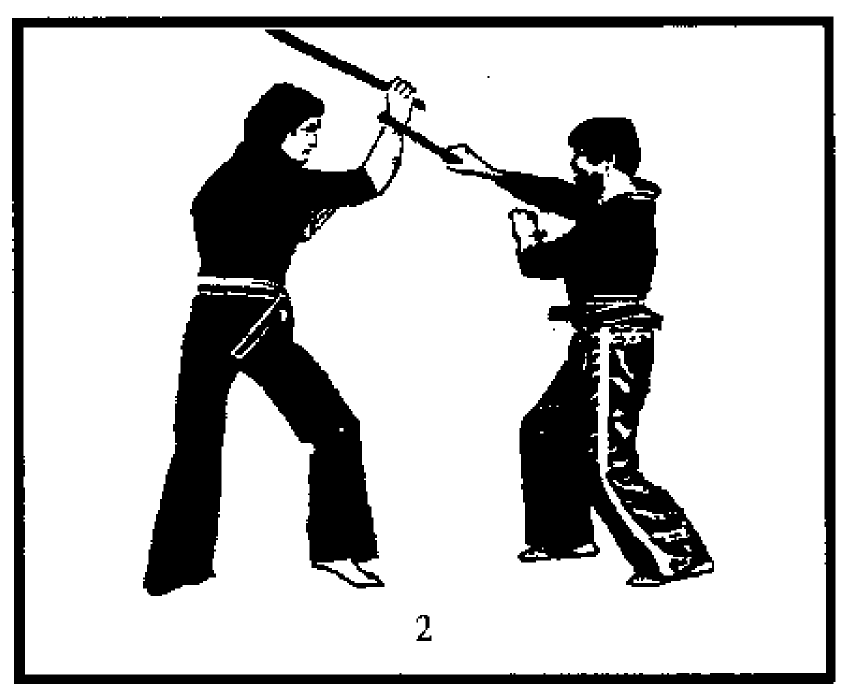
格挡、换手控制、反击必须连贯、协调。反击时应充分运用上腰部力量。

实质剖析：

右手格挡时必须贴近，以格住对方的持棍手。换左手控制时速度要快，并迅速后拉，同时猛然用右手甩击，使产生较大的合力，以痛击对方，产生最大的效果。



1



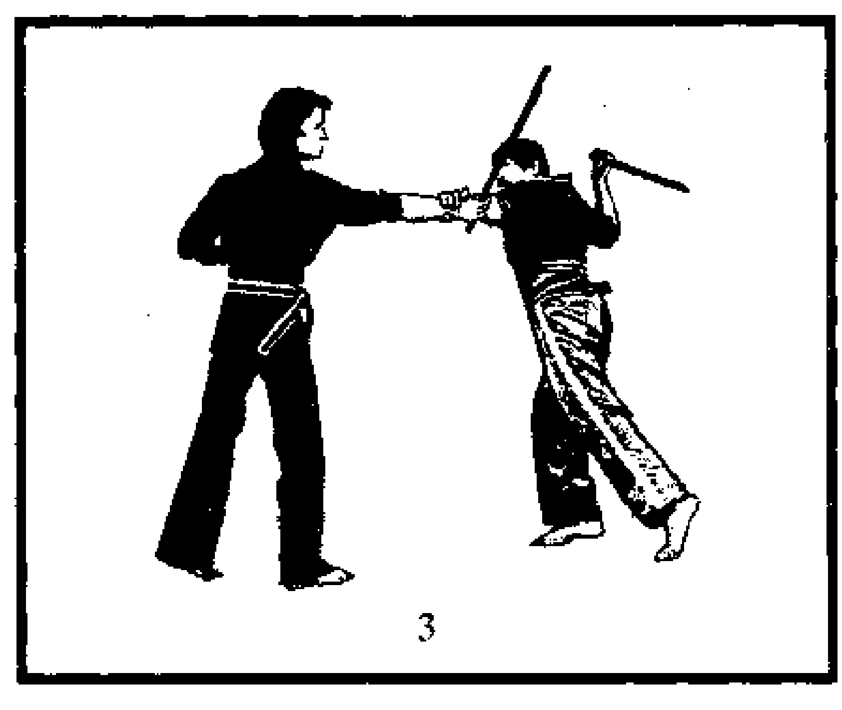
2

持棍防御对头顶的击打

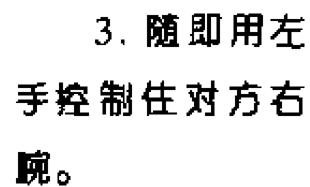
动作说明：

1. 对方举棍准备向我方头顶攻击。

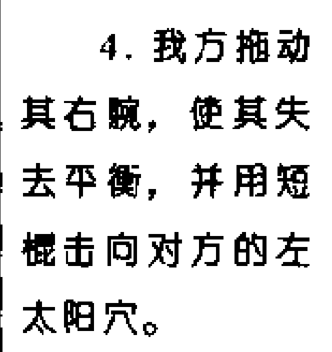
2. 对方短棍将至时，我方用短棍击打其持棍前臂。



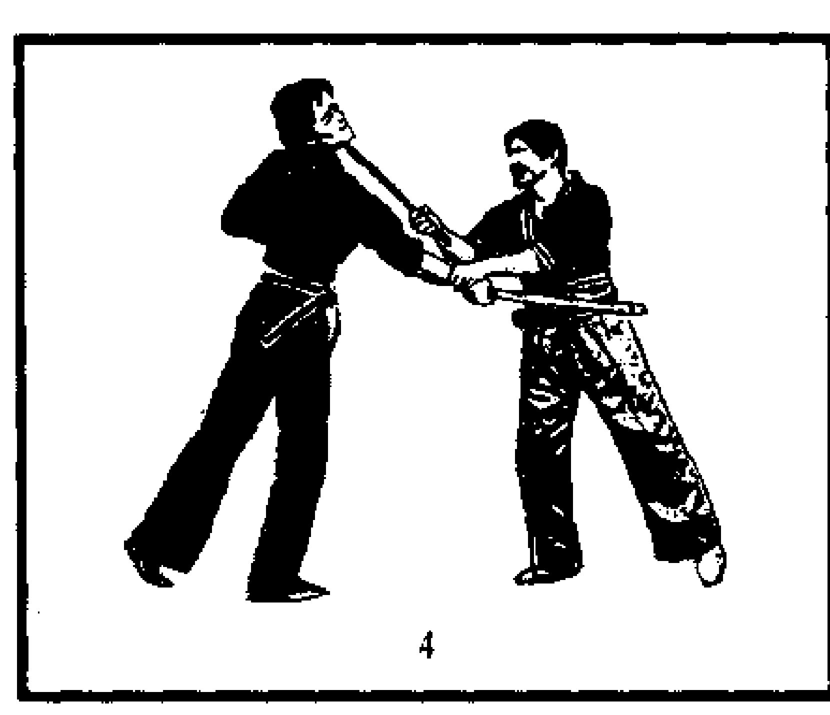
3



3. 随即用左手控制住对方右腕。



4. 我方拖动其右腕，使其失去平衡，并用短棍击向对方的左太阳穴。



4

动作要点：

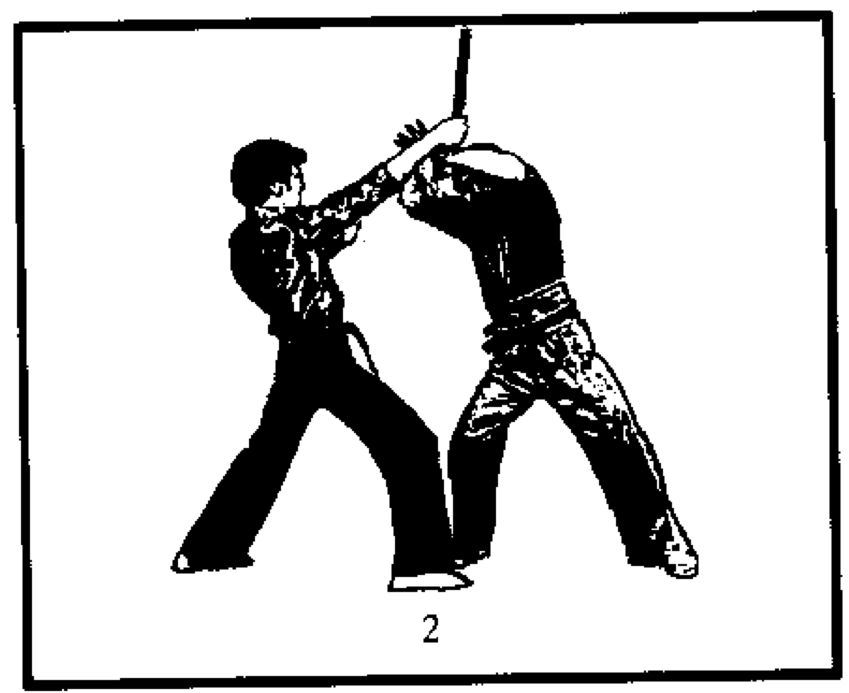
我方击打需及时、准确，拖动对方手腕与反击应同时进行。

实质剖析：

击打对方手腕的动作应准确、及时，过早或过晚的击打均将失去意义。这在拳法中属迎击技术，在实际格斗中，视具体情况而定，如不方便控制对方的持棍手，则可继续痛击对方的头部及身体，直至击垮对方。



1



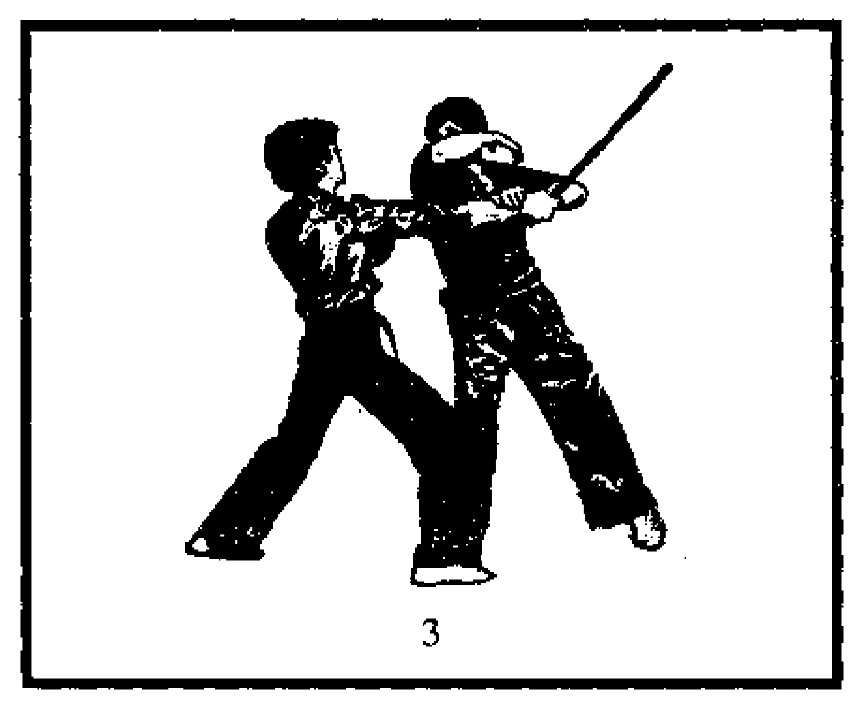
2

徒手防御对头顶的击打

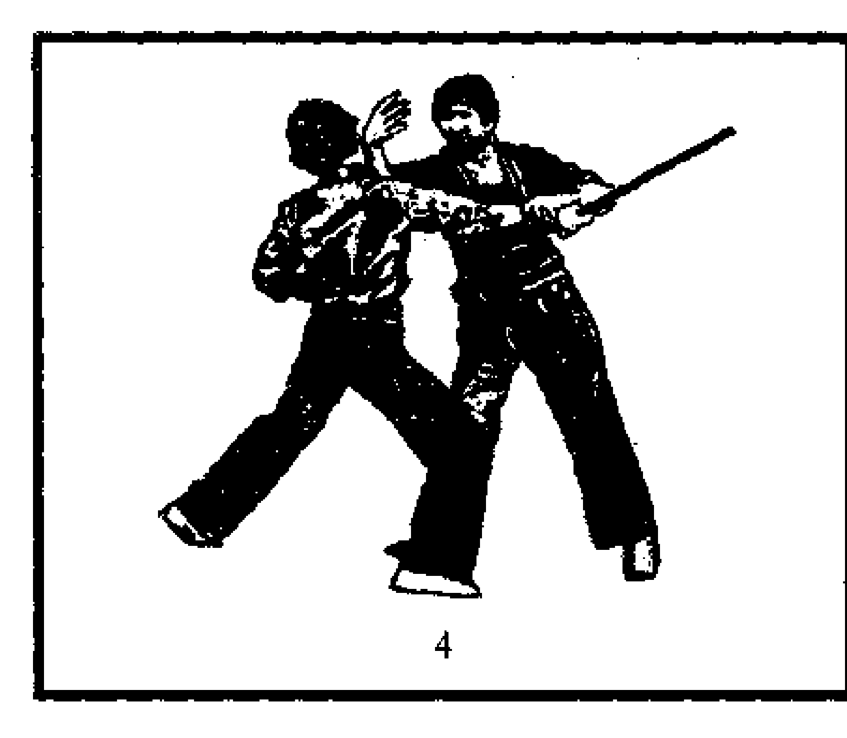
动作说明：

1．对方准备用短棍向我方头顶实施攻击。

2．当对方上右脚攻击时，我方亦上右脚贴近，同时用双手上架其攻击手臂。



3



4

3. 随即用左手压住对方右腕，并提右腕准备反击。

4. 我方迅速用右手甩击对方的头部。

动作要点：

双手上格、左手下压及右手甩击必须协调、连贯、迅速。

实质剖析：

徒手防御对方用短棍劈击时，可向两侧闪、后退来躲避击打，若采用双手上格防守，则要充分贴近，以避开对方棍头的力度，抑制住对头部的击打。切不可因惧怕而不敢充分贴近，如此只能伤害到自己。上步格挡后，下压时应向后拉，并迅速反击，以产生最大效果。

第五课　封手训练

本章将介绍菲律宾短棍技术中的封手训练。此技术类似于中国南拳、咏春拳中的黐手及李小龙截拳道中的勾漏手技术，是种既基础、又高级的技法。此技术可培养人体肌肉的本体感觉，亦可增长训练者的动作反应及条件反应。

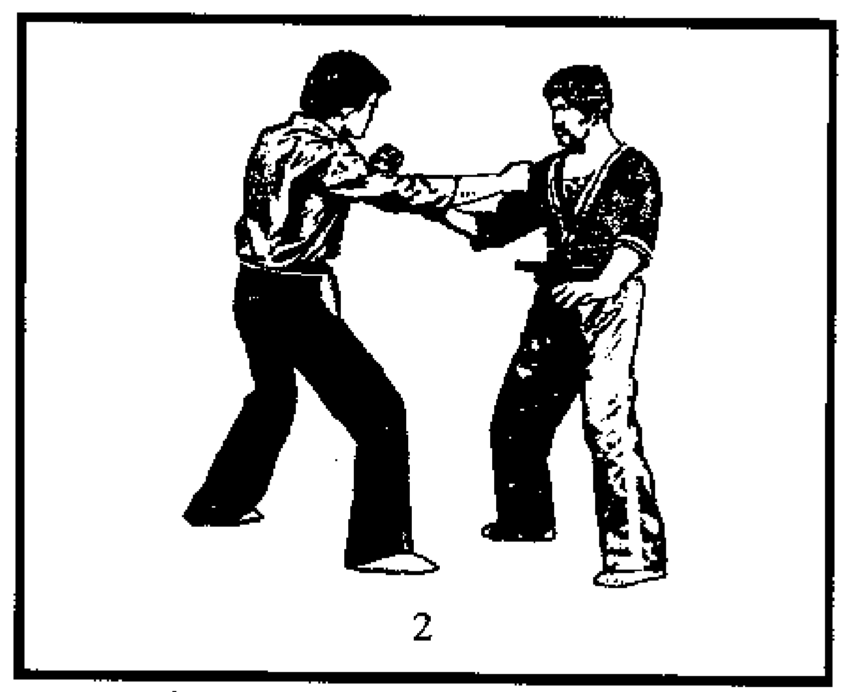
本章讲述中特用细部图详细示范了封手技术，使大家能清楚地理解双手交替的动作。本章最后介绍了封手技术的组合训练，使训练者体会其完整性及“流动”的概念。

封手训练是更好地发挥短棍其它技术的基础，望大家认真习练，并从中体认到更多的东西。这对我们以后的拳学深造将大有益处。





1



2

徒手内侧防御—

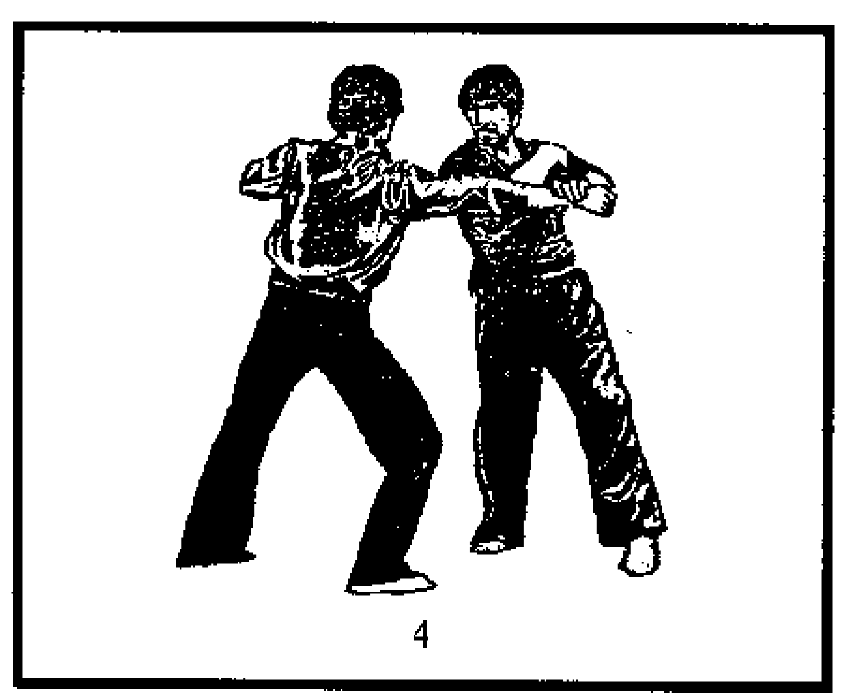
(右手的攻击)

1. 双方对持，对方准备用右手攻击。

2. 对方将右脚上步，并用右拳击打，我方用右手格挡。



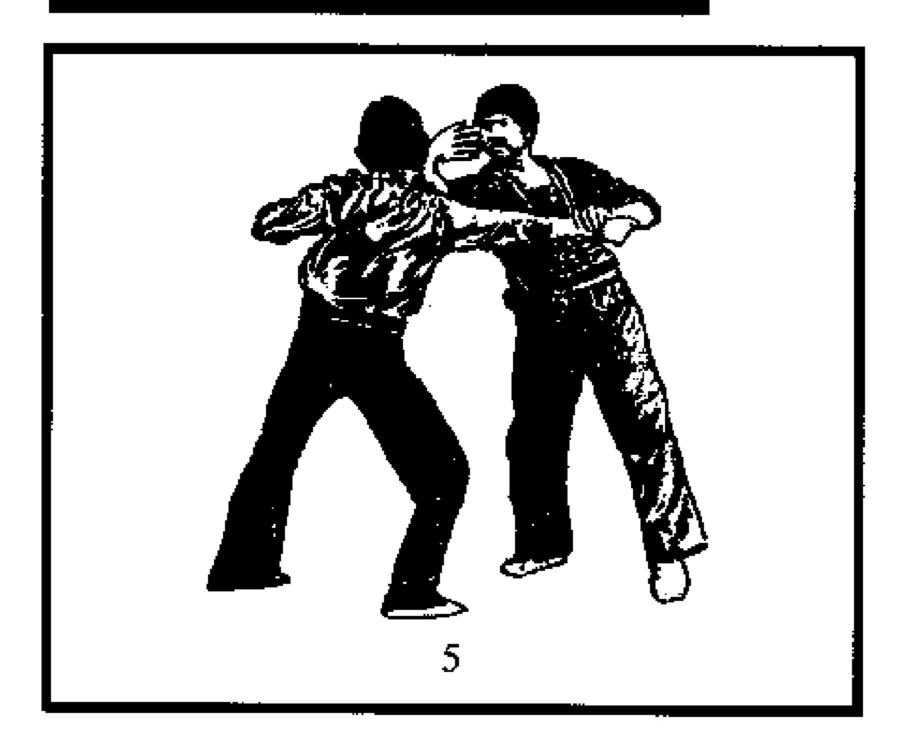
3



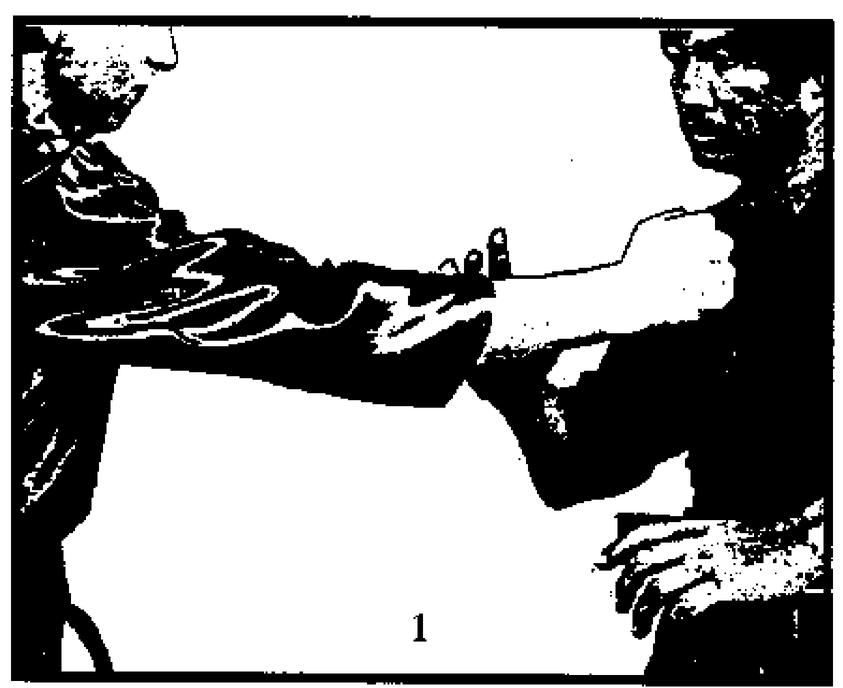
4

3. 我方用右手将其右腕移开，使其攻击偏离我方身体。

4. 我方迅速换左手控制住（或抓住）对方的右腕，同时将右手上提。



5



1

5. 迅速用右手反手击向对手的头部。可通过猛拉对手的右腕来增大打击的力度。

徒手内侧防御细部图

（右手的攻击）

1. 对于对手右手的攻击，身体的移动及格挡要同时进行。



2

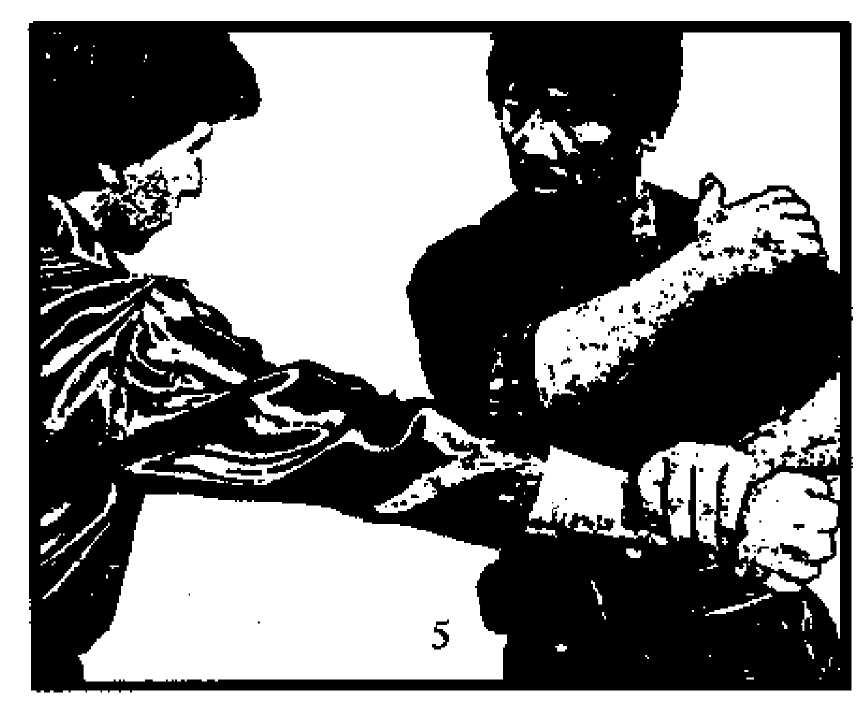


3

2．与图 1 相同。

3．用左手控制（或抓住）对方的手腕。



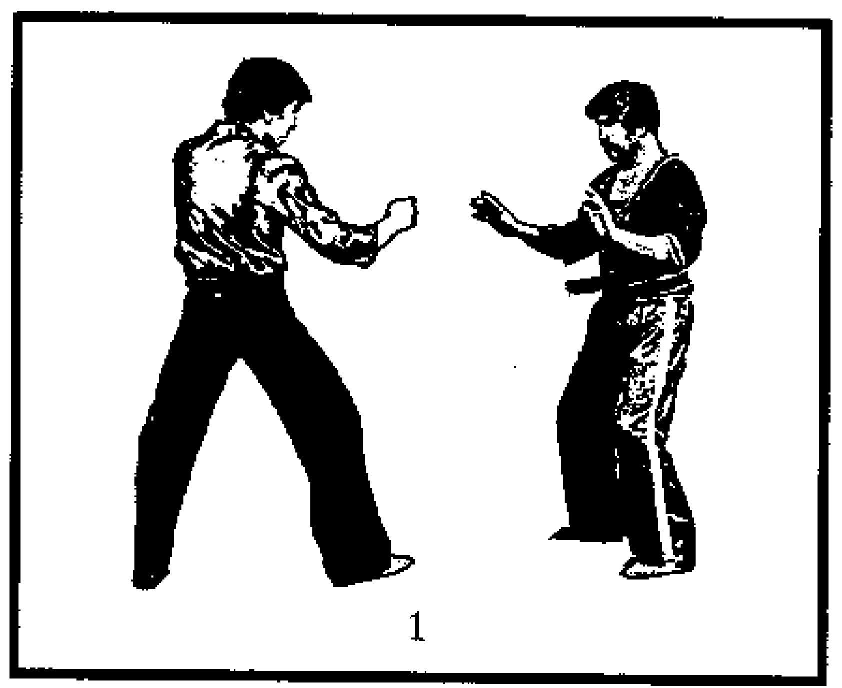


4. 与图 3 相同。

5. 同时用右手反击向对手的头部。



6



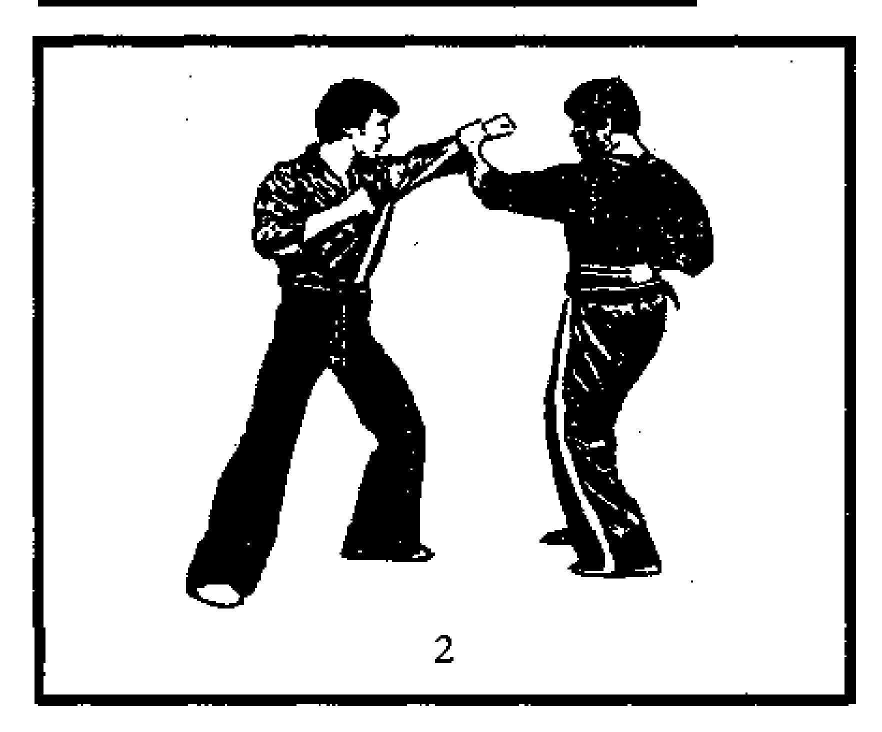
1

6. 与图 5 相同。

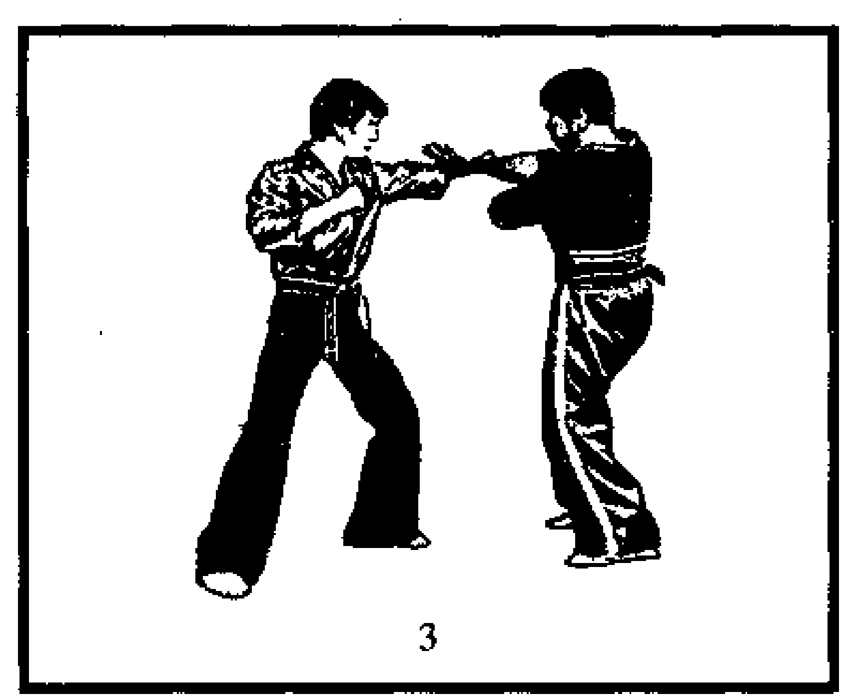
徒手内侧防御二

（左手的攻击）

1. 双方对峙而立，对方准备用左手攻击。



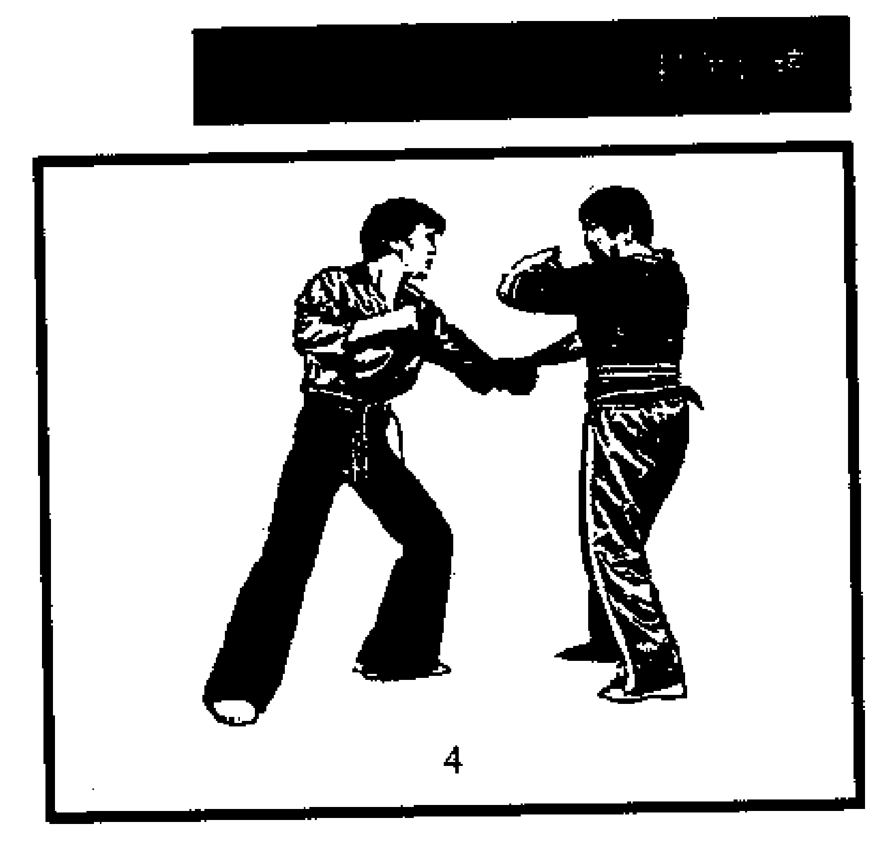
2



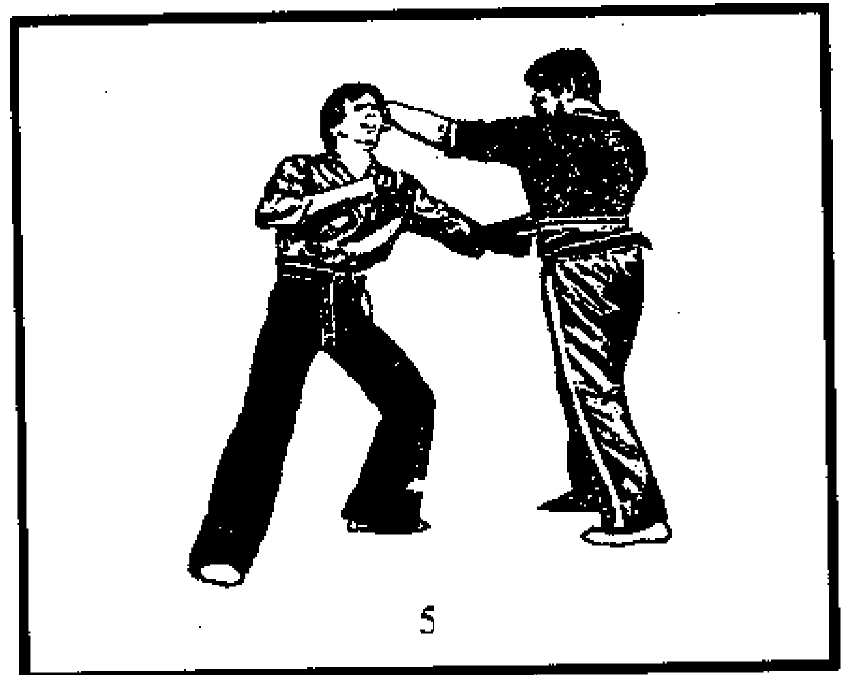
3

2. 对方左脚上步，同时出左拳攻击，我方配合身体的移动，用左手格挡对方的左腕以闪避击打。

3. 我方迅速换右手控制（或抓住）对方的左腕。



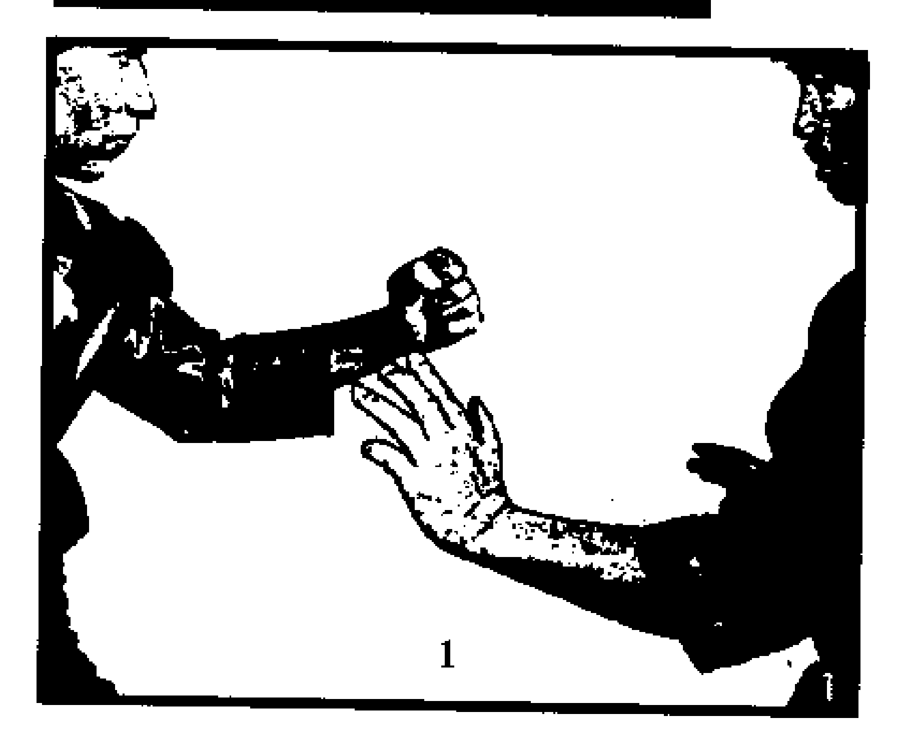
4

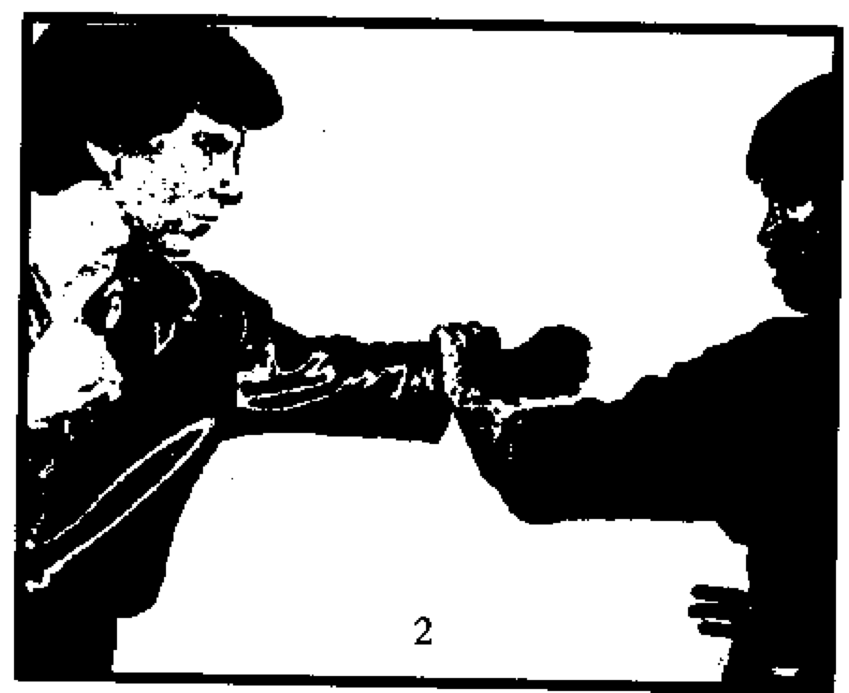


5

4. 我方上提左手，准备实施反击。

5. 我方用左手反手击向对方的头部。





徒手内侧防御细部图

(左手的攻击)

1. 我方用左手进行由左向右的格挡，以防守对手的左拳攻击。

2. 与图 1 相同。



3



4

3. 随即换右手控制（或抓住）对手的左腕。

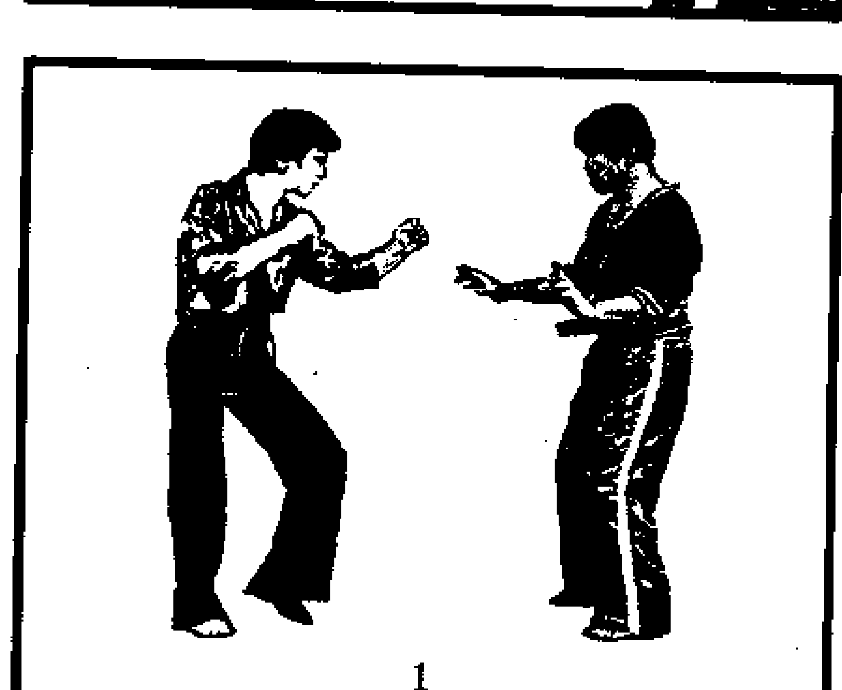
4. 紧接用左手击向对手的头部。



5

5. 与图 4 相同。

分析：徒手内侧防御技术是一种防守对方攻击的有效技术。运用此技术可轻易封住对方的攻击。但因身体处于对方的内侧，要注意对方另一只手的攻击。封住对方的攻击后，应迅速反击，以出其不意地打击对方。



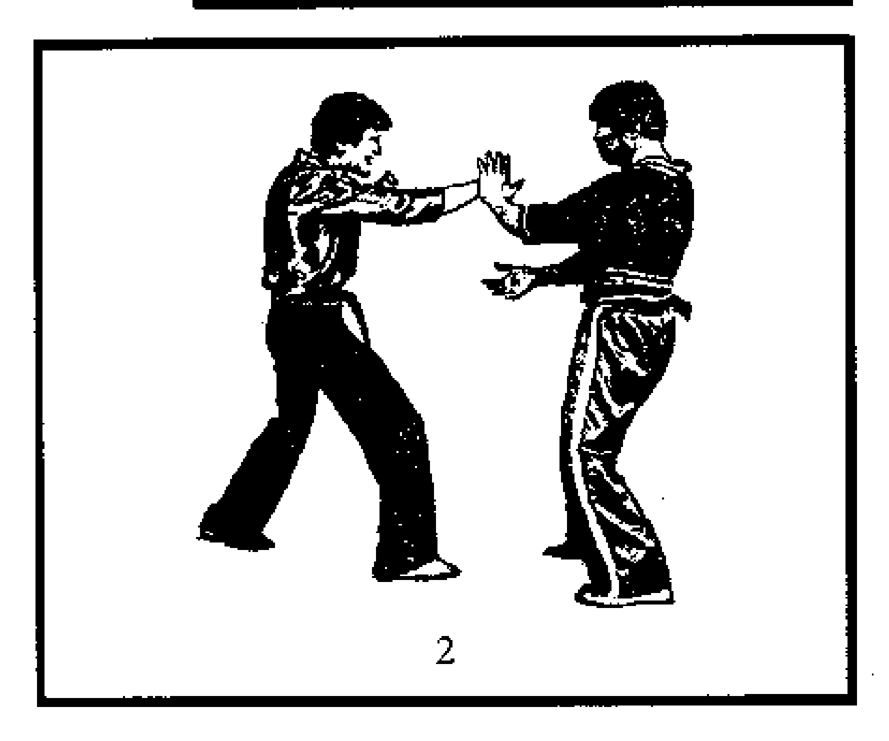
1

徒手外侧防御—

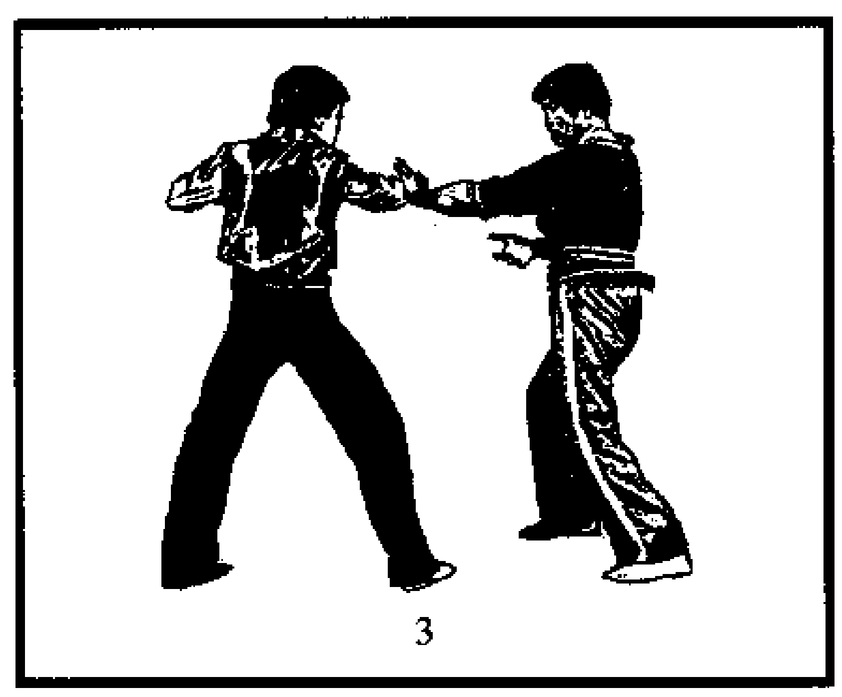
（右手的攻击）

对于对手同样的攻击方式，可采取内侧防御或外侧防御两种手段。

1. 双方对峙，对手准备用右拳攻击。



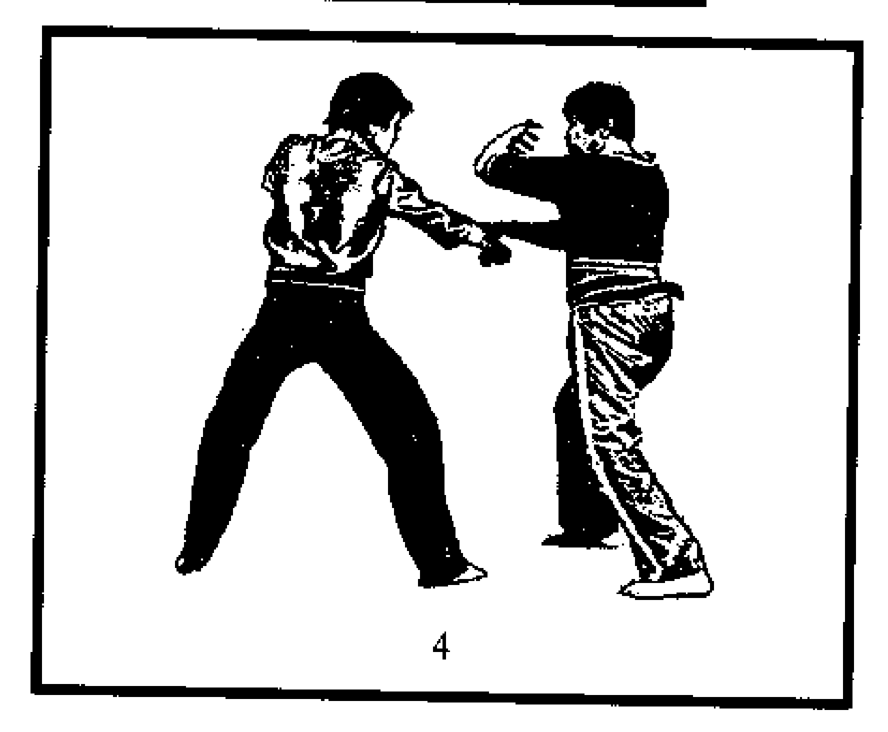
2



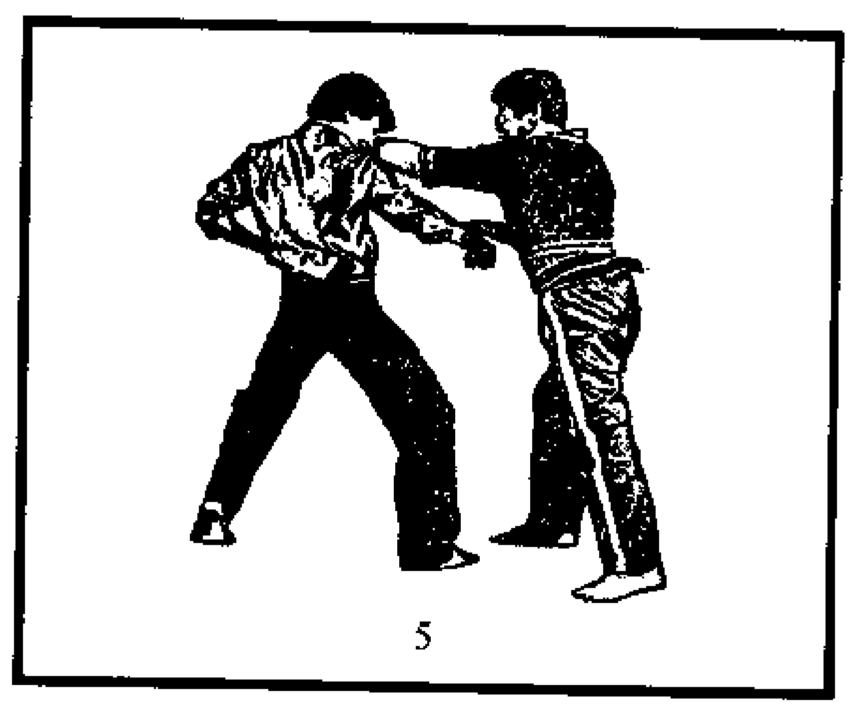
3

2．我方移动身体，配合左手向外侧格挡其右腕。

3．继续向外猛推对手的右臂，此将抑制对手其它技术的发挥。



4

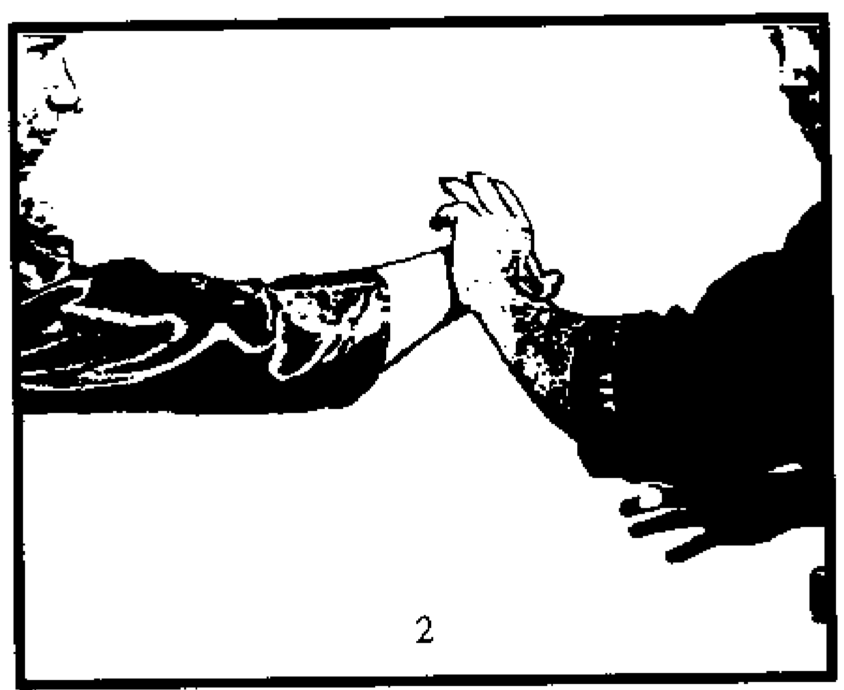


5

4. 迅速换右手控制（或抓住）对手右腕，同时用上提左手准备发动攻击。

5. 用左手击向对手的头部。





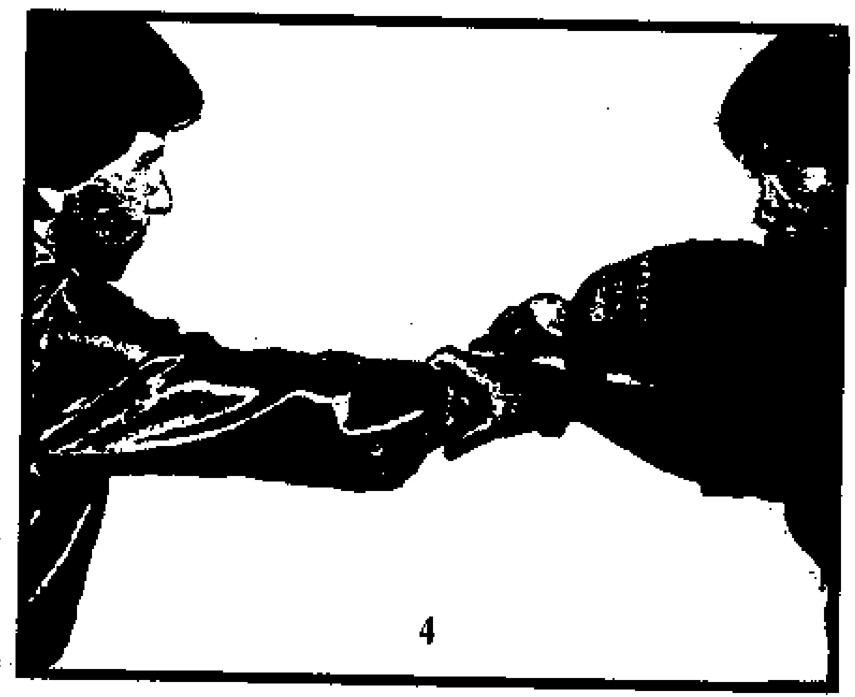
徒手外侧防御细部图

(右手的攻击)

1. 当对手准备用右拳攻击时，我方用左手从左向右的方式向外侧格挡其右腕。

2. 与图 1 相同。

3



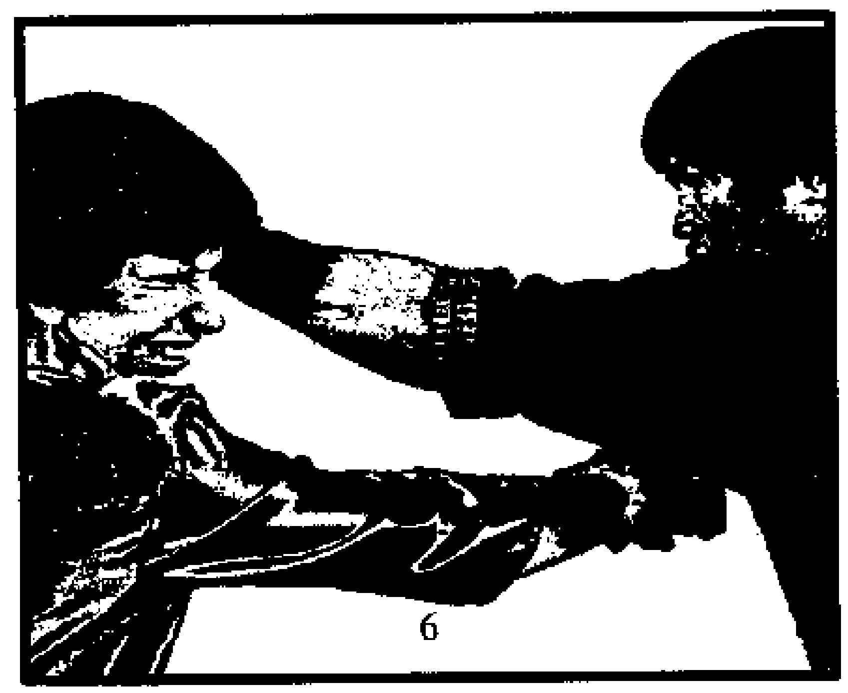
4

3. 用我方的右手通过抓及拖对方的右腕来获得控制。

4. 与图 3 相同。



5



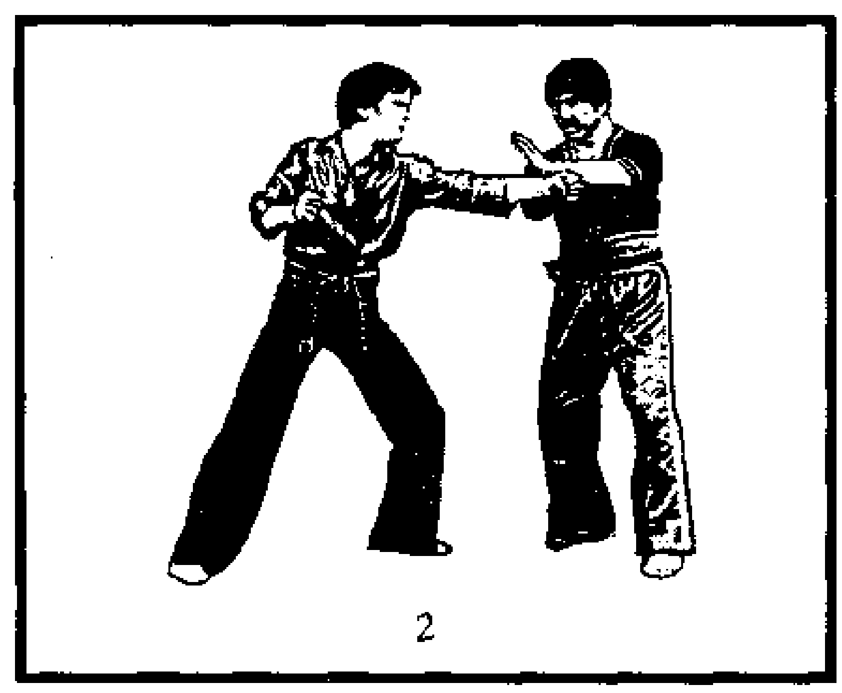
6

5. 同时用左手迅速反击对方的头部。

6. 与图5相同。



1

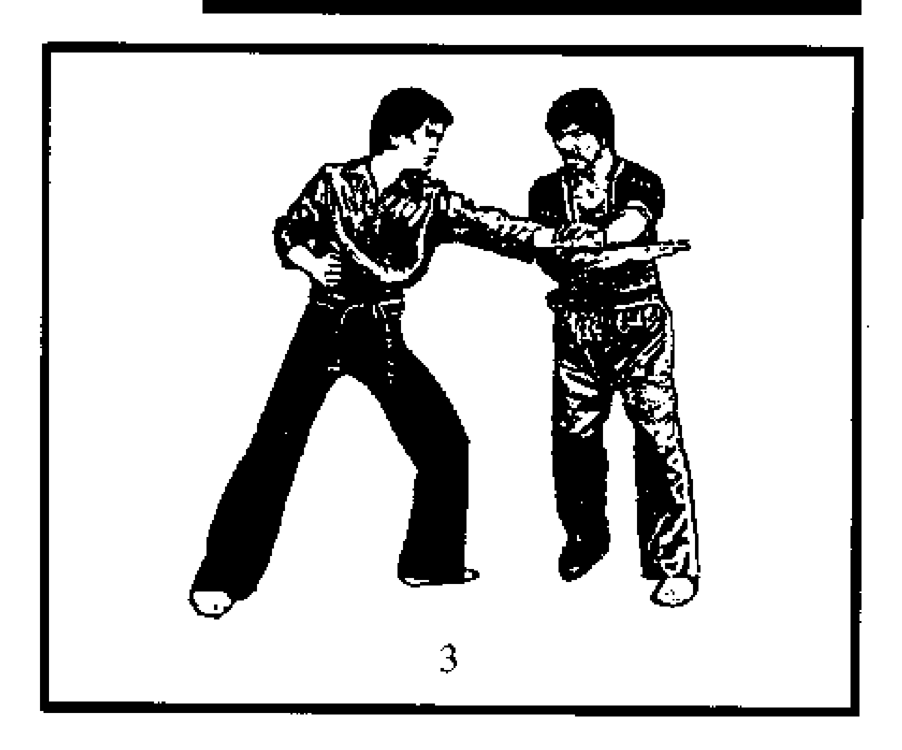


2

徒手外侧防御二
(左手的攻击)

1. 双方对峙，对方准备用左拳攻击。

2. 对手将左脚上步并用左拳攻击，我方用右手配合身体的移动，向外侧格挡其左手，此时可控制（或抓住）对方的左腕。



3



4

·3. 随即迅速换用左手抓住对方的左腕。

4. 同时将右手上提。



5



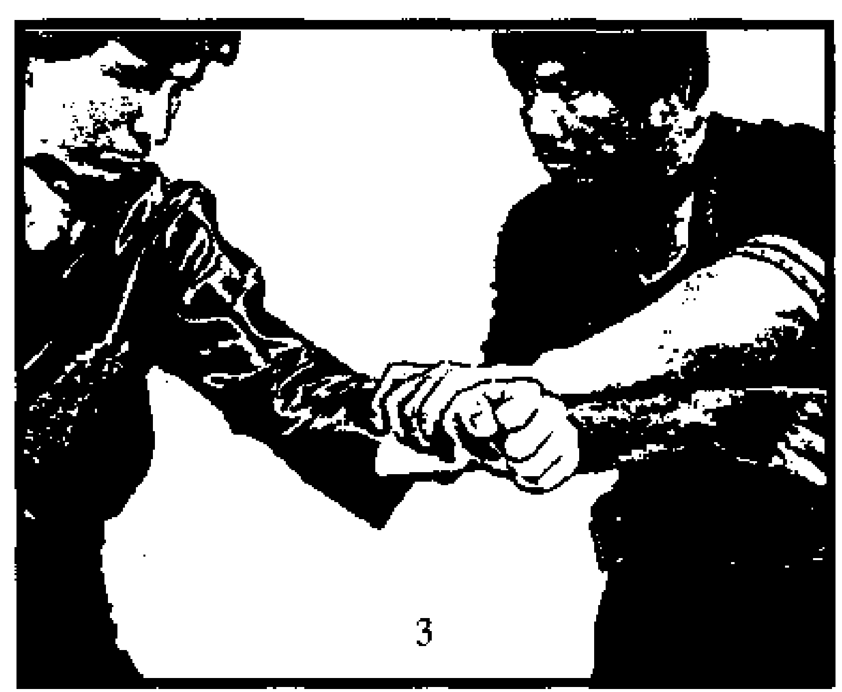
5. 用右手反手击打对方的头部。

徒手外侧防御细部图

（左手的攻击）

1. 当对手准备用左拳攻击时。





2. 我方用右手从右向左格挡对方的左腕。

3. 随即用左手控制（或抓住）对手的腕部。

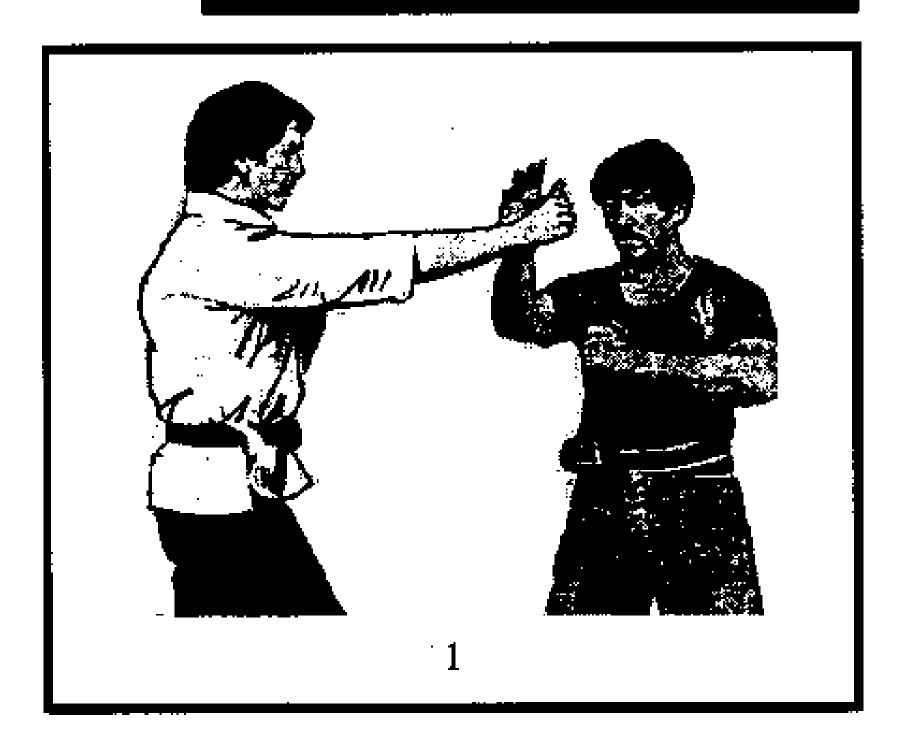




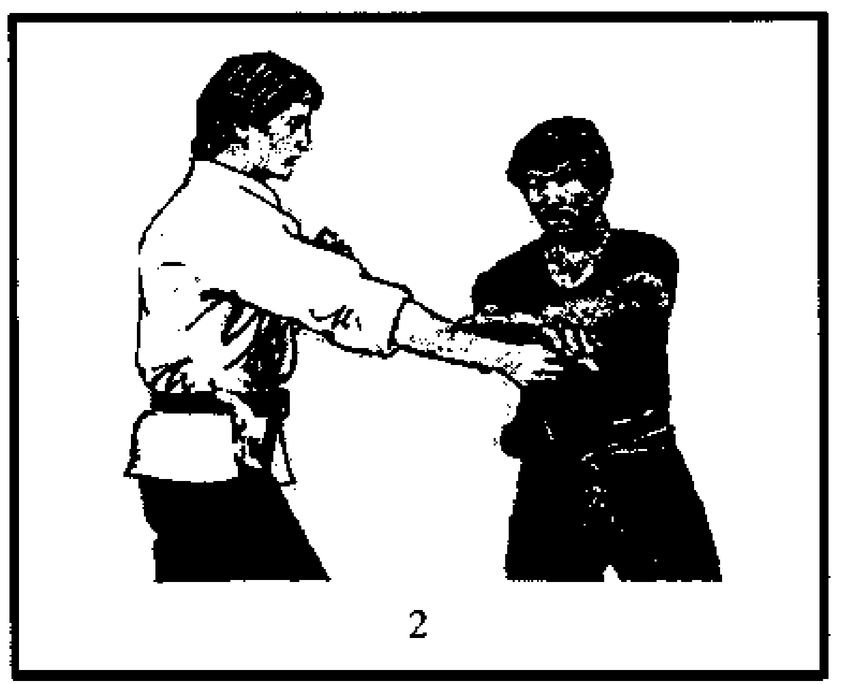
4. 同时上提右手。

5. 用右手击向对手的头部。

分析：徒手外侧防御技术是一种安全且十分有效的技术。此技术使我方移到了对方的外侧。对方的双手对我方均产生不了任何威胁，而我方则可以从这个角度有效反击对方。



1



2

徒手攻防组合训练（封手组合技术）

1. 我方出右拳击向同伴的头部，同伴用右手向内侧格挡。

2. 同伴随即用左手来控制我方右腕。



3



4

3. 同伴用右手反手甩击我方头部。

4. 我方用左手向外侧格挡击打。



5



6

5. 我方迅速用右手控制住同伴的右腕。

6. 随即发拳反击向同伴头部。



7



8

7. 同伴用左手向外侧格挡。

8. 同伴下拉我方左手，准备用右手实施攻击。



9



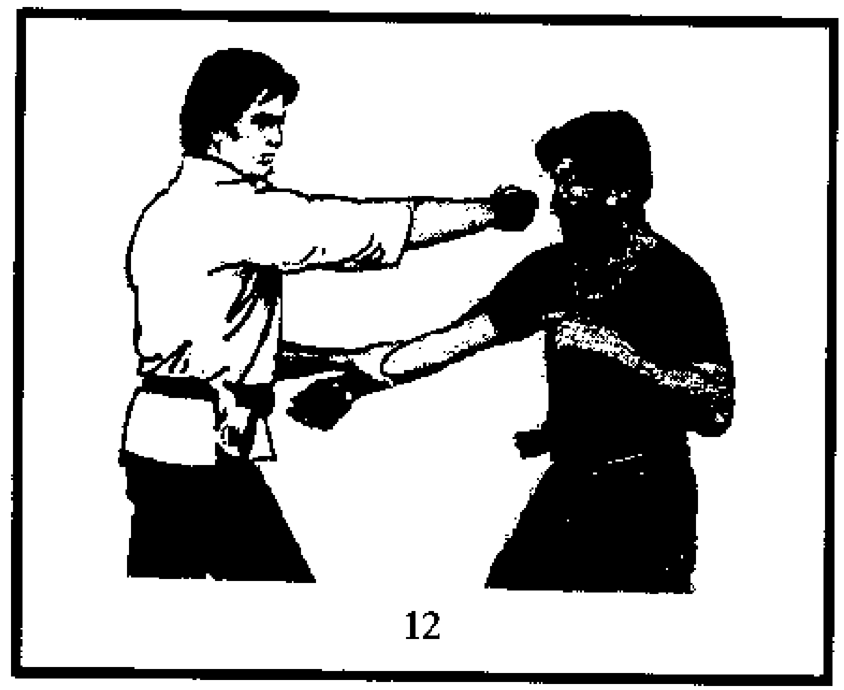
10

9. 同伴用右手甩击我方头部。

10. 我方用右手以从右向左格挡同伴的攻击。



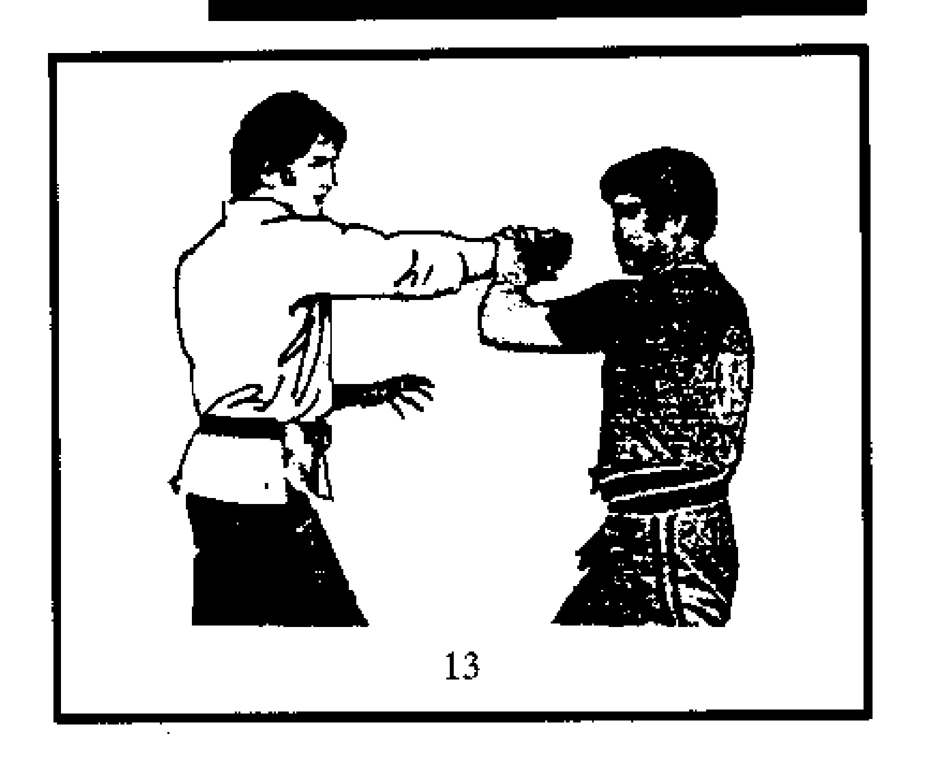
11



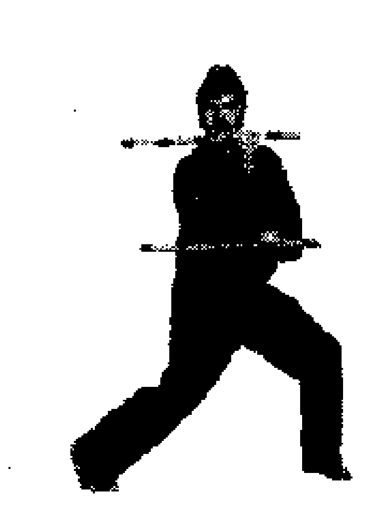
12

11．迅速换左手控制同伴右腕。

12．我方随即用右手反击向同伴头部。



13



13. 同伴用左手向外侧格挡。

以下按上述方法反复进行练习。

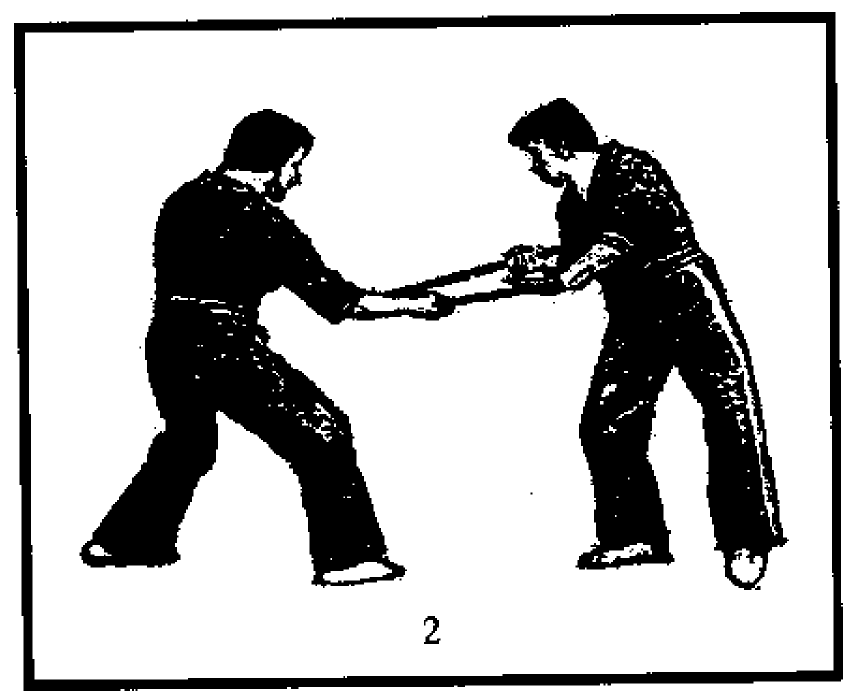
第六课　“流动”对打训练

本章将讲述“流动”对打训练，我方与同伴通过短棍对短棍及空手对短棍来完成。这些训练将使我们对“流动”的概念有所熟悉，使我方能更好地转化对手的攻击力度。在进行这些训练时，我方的动作速度及打斗经验将逐渐增长。但在开始进行训练时，动作要缓慢，以体会其“流动性”，并且想象我方的短棍是把刀，去“切向”对方的手臂。

本章中的技术是用右手来完成的，而在整个训练中，我们应同样次数或更多次数的用左手来完成技术动作，这是精通短棍技术的重要因素。



1

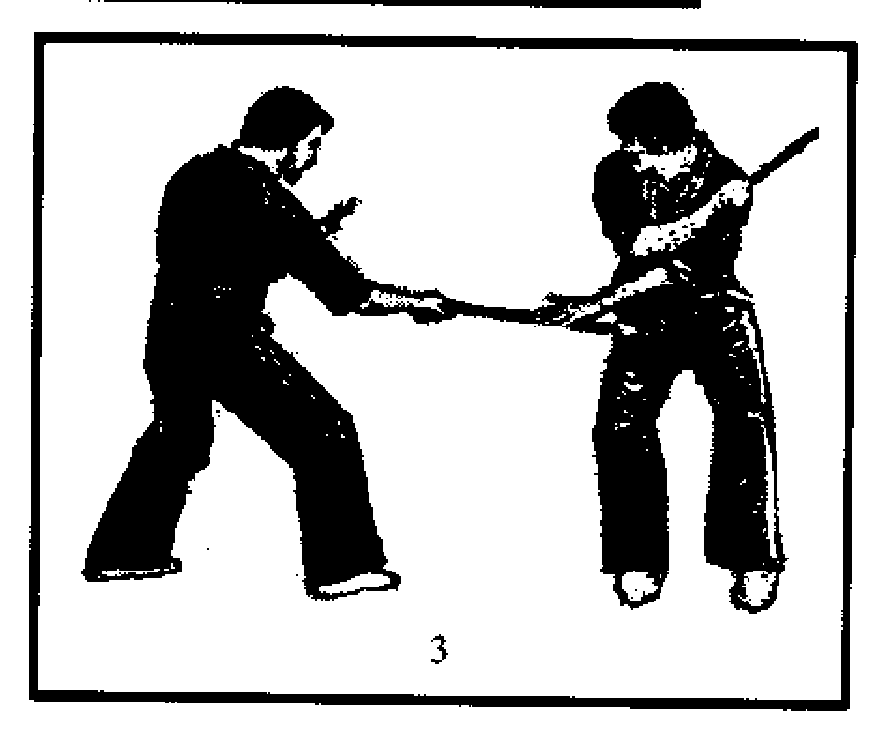


2

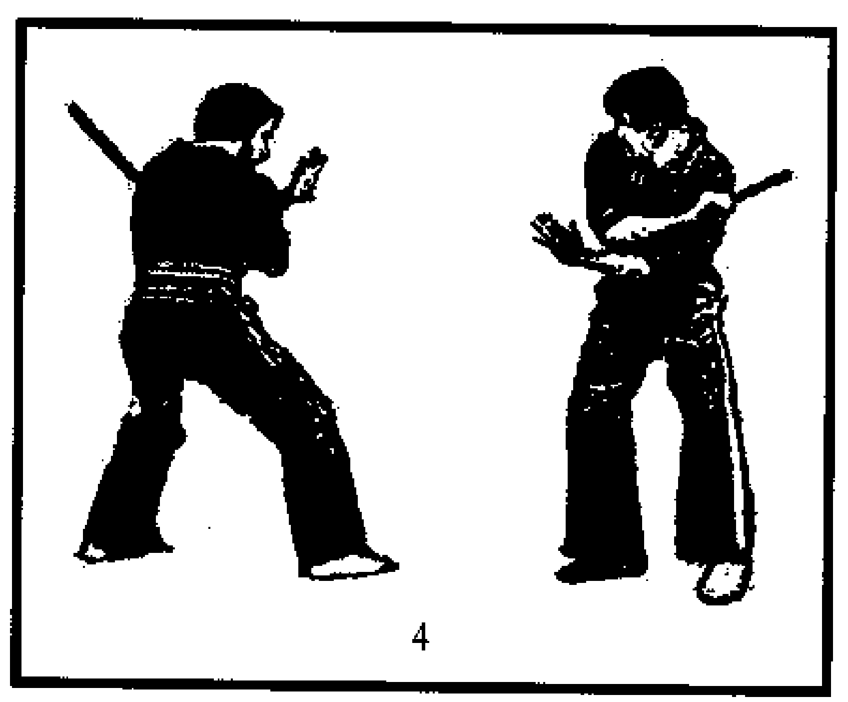
棍对棍的“流动”训练

1．双方对峙，对练同伴（图片上位于左方者）进步并准备用棍实施低位击打（击打＃9）。

2．当其短棍将至时，我方用短棍向内侧去“切”对方的持棍手臂，同时用左手控制住其短棍。



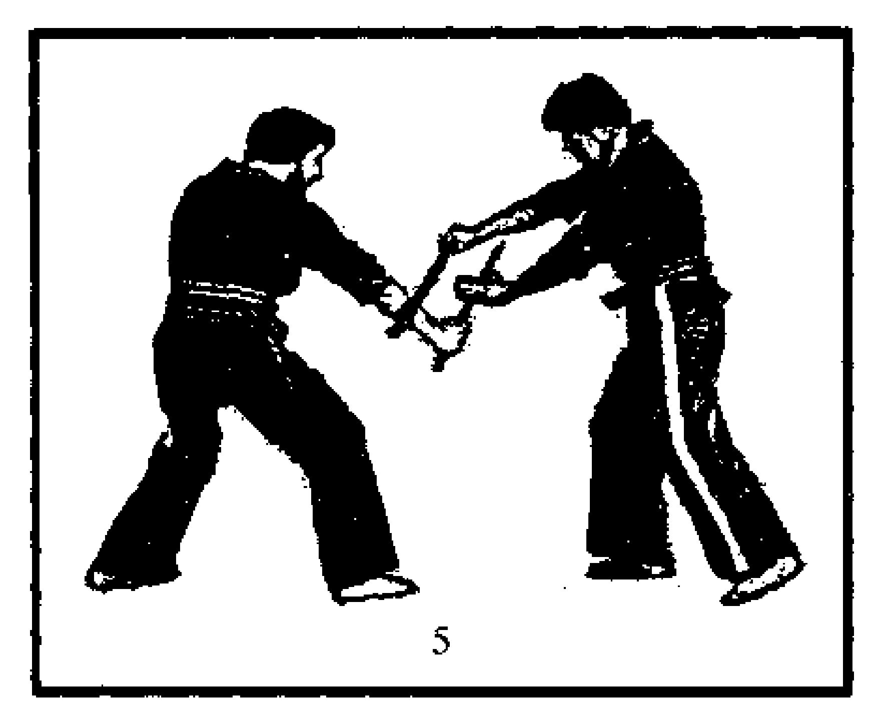
3



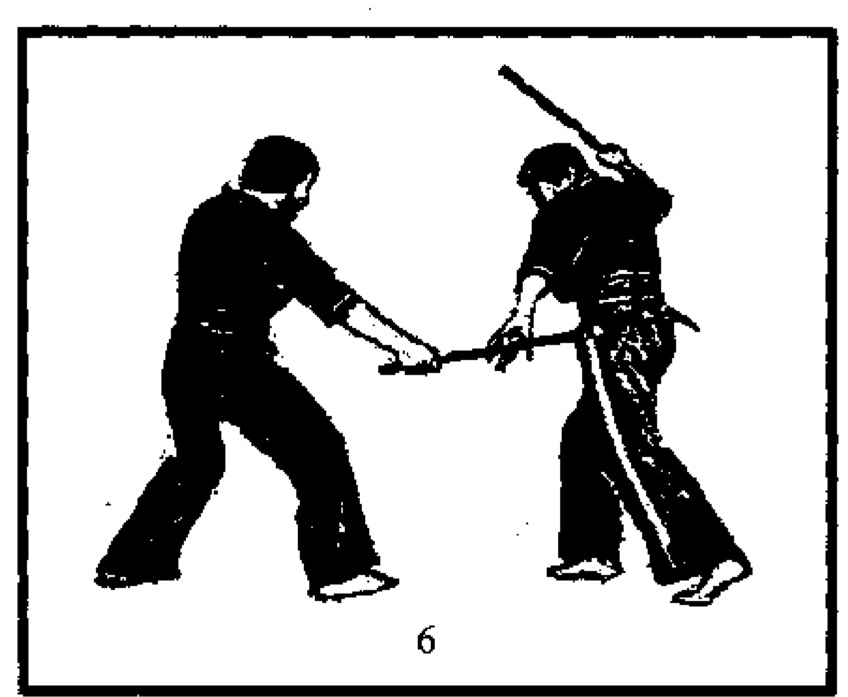
4

3. 我方随即将短棍移至身体左侧。

4. 同伴收棍至身体左侧，准备再次实施攻击。



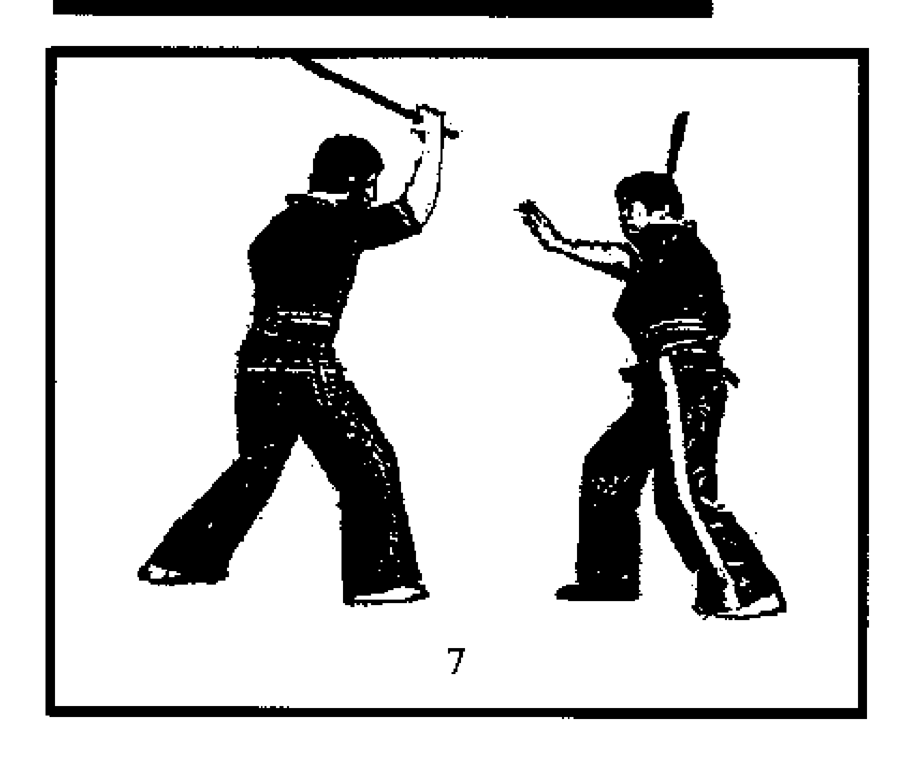
5



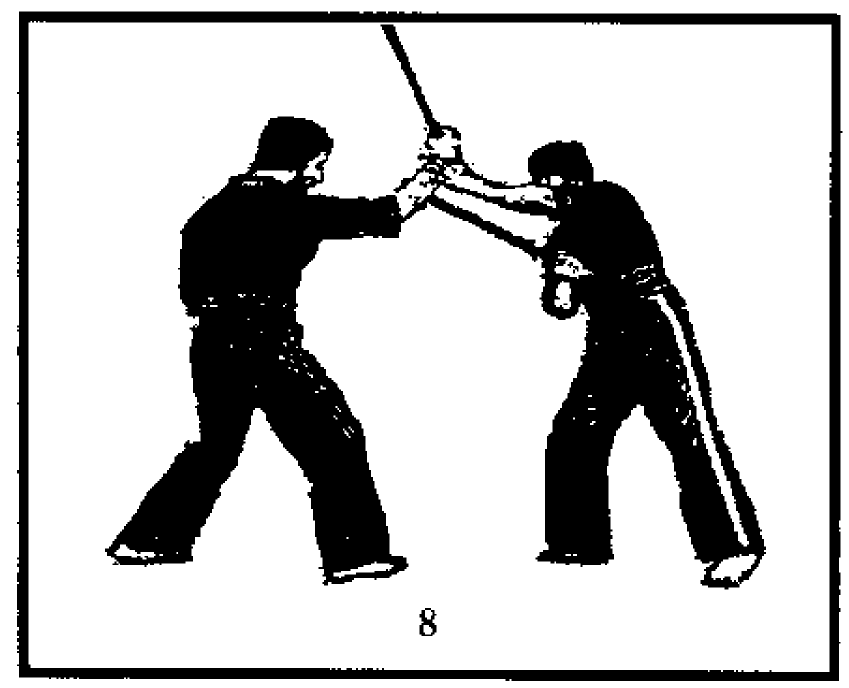
6

5. 同伴用棍低位攻击，我方用短棍反手击向对方手臂，以防守其短棍的击打，并用左手下按其短棍。

6. 我方将左手向下、向外转动，以将同伴短棍格向一侧，同时上提短棍。



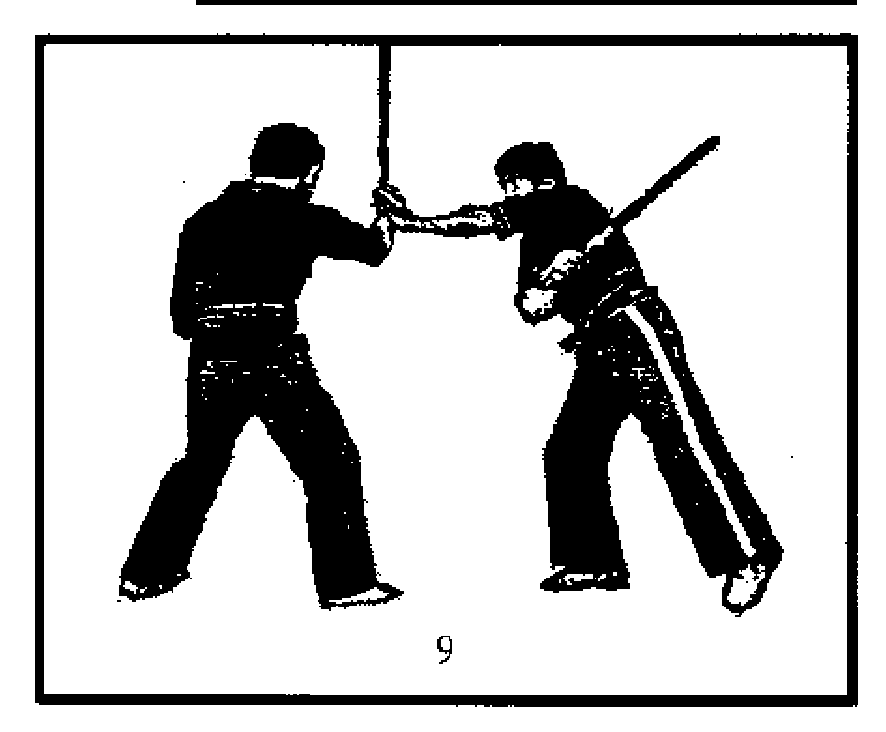
7



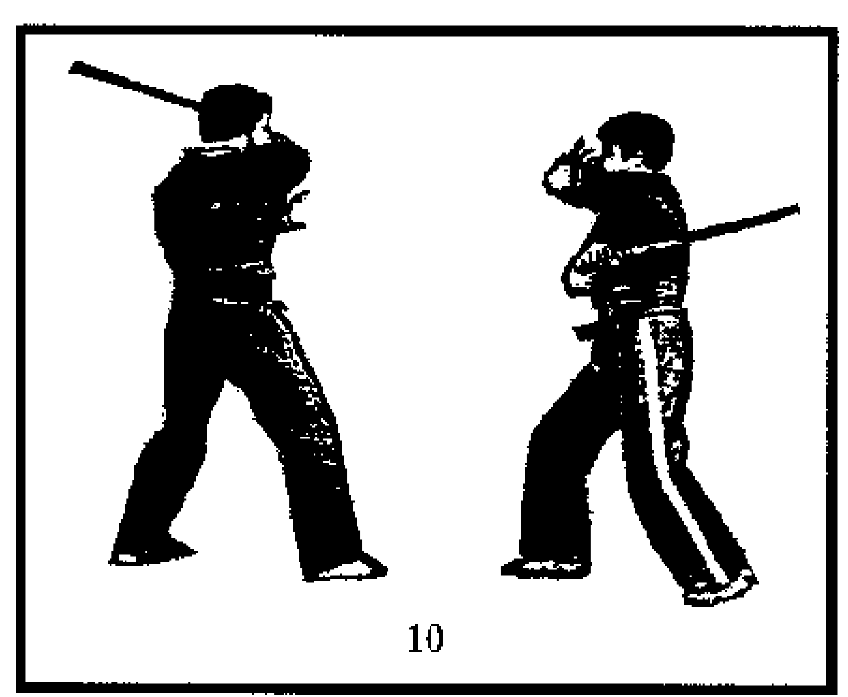
8

7. 同伴举棍准备向我方头顶上方攻击（击打＃12)。

8. 我方用右手持棍向内侧正手击打同伴持棍的手臂，随即用左手由左向右格挡。



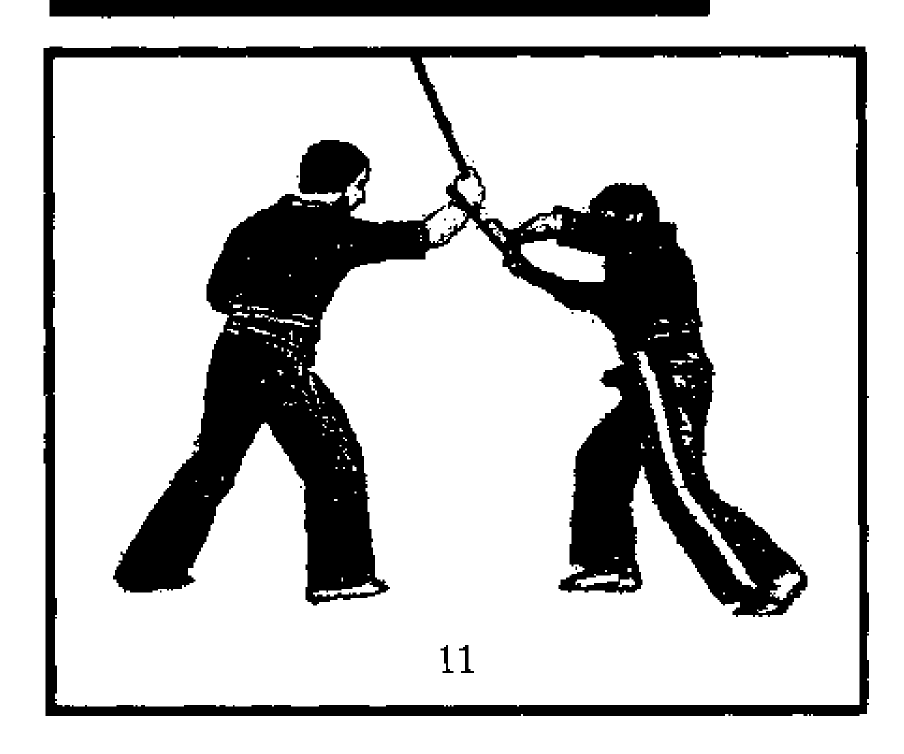
9



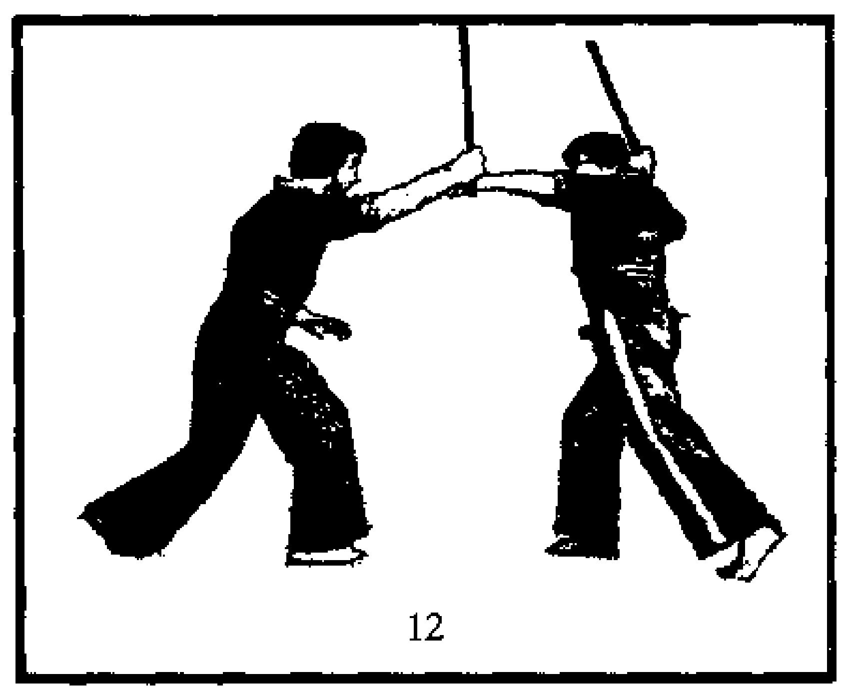
10

9. 我方左手的拍击使同伴的短棍偏向一侧，同时我方将短棍收至身体左侧。

10. 同伴举棍准备实施反手攻击。



11



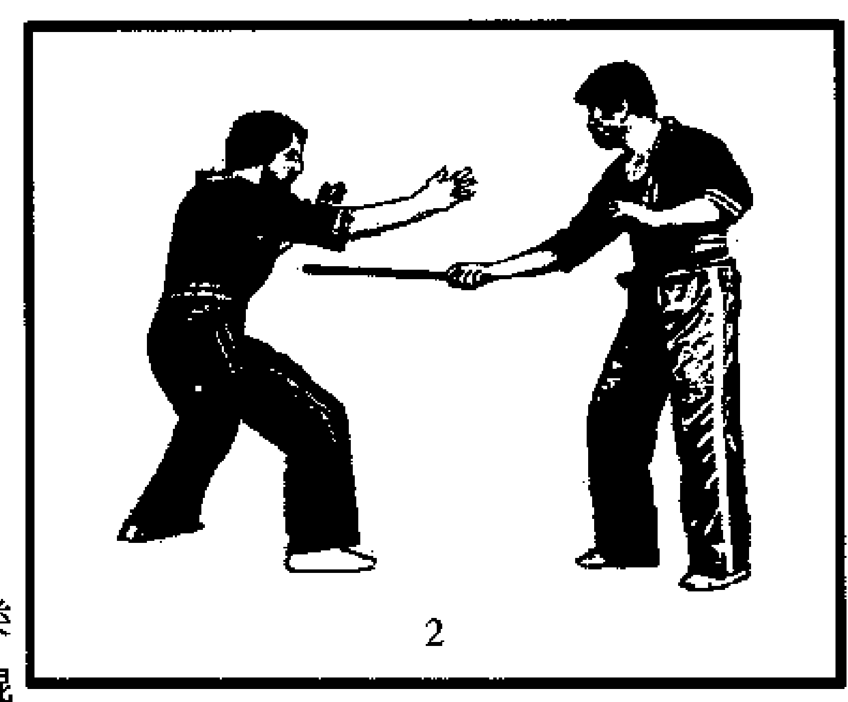
12

11. 同伴用短棍攻击时，我方反手向外侧击打同伴的持棍手臂。

12. 我方用左手从右向左格挡同伴的持棍手，同时收短棍。继续这些练习，并可逐渐增加攻击的速度。



1



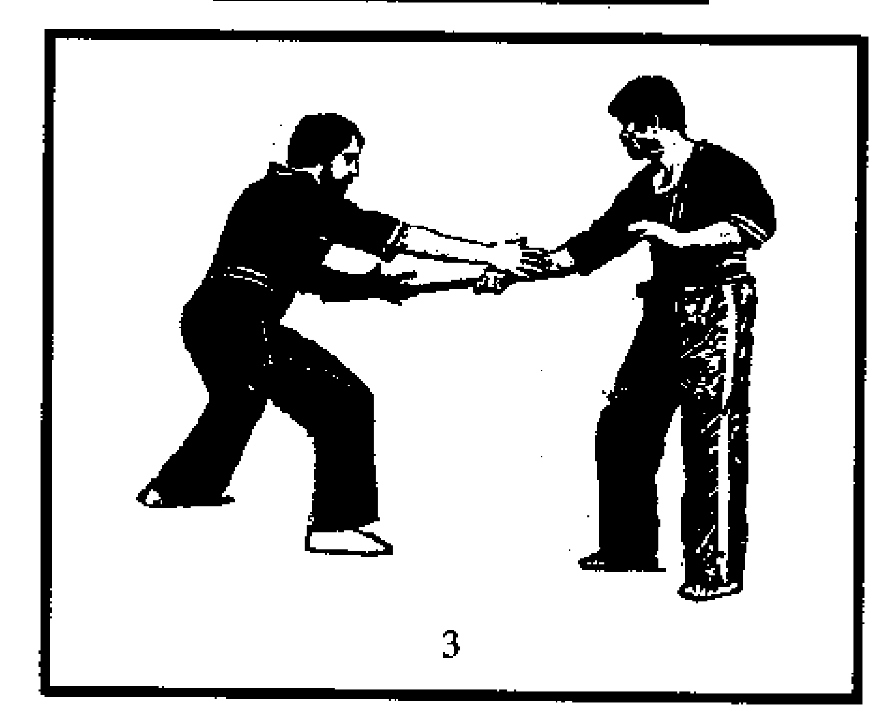
2

徒手对短棍的“流动”训练

这组练习类似于短棍对短棍的“流动”训练，只是防御者是用手去格挡和“切”攻击者的持棍手臂。

1. 双方对峙，同伴准备用短棍实施攻击。

2. 同伴用短棍向我方身体进行刺击，我方则将双手伸出，随时准备格挡。



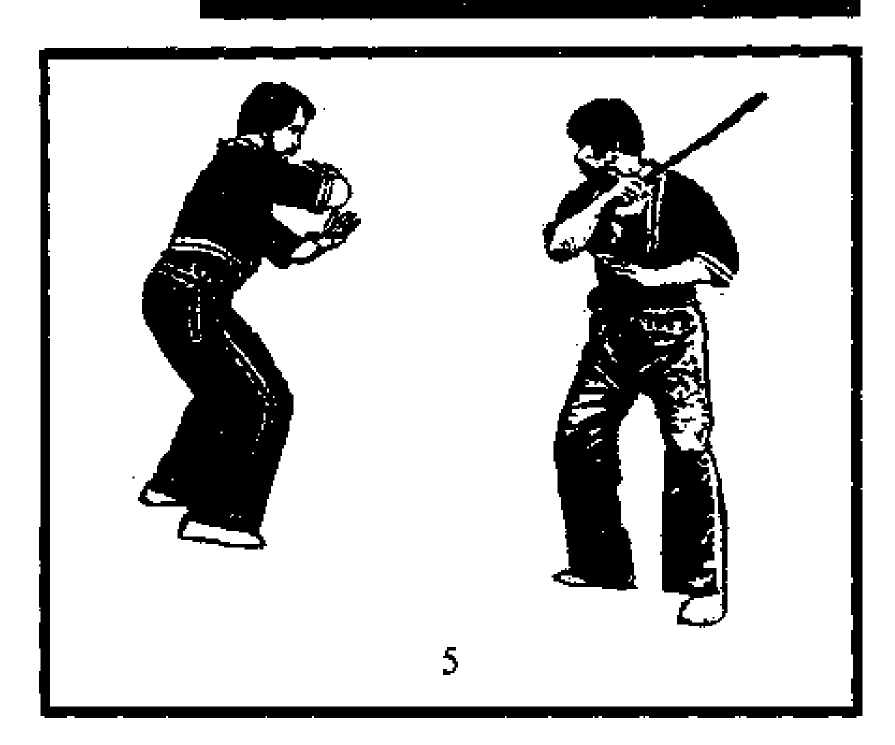
3



4

3. 同伴的短棍将至时，我方用右手向内侧格挡同伴的持棍手。

4. 同时用左手向内格挡同伴的短棍头。



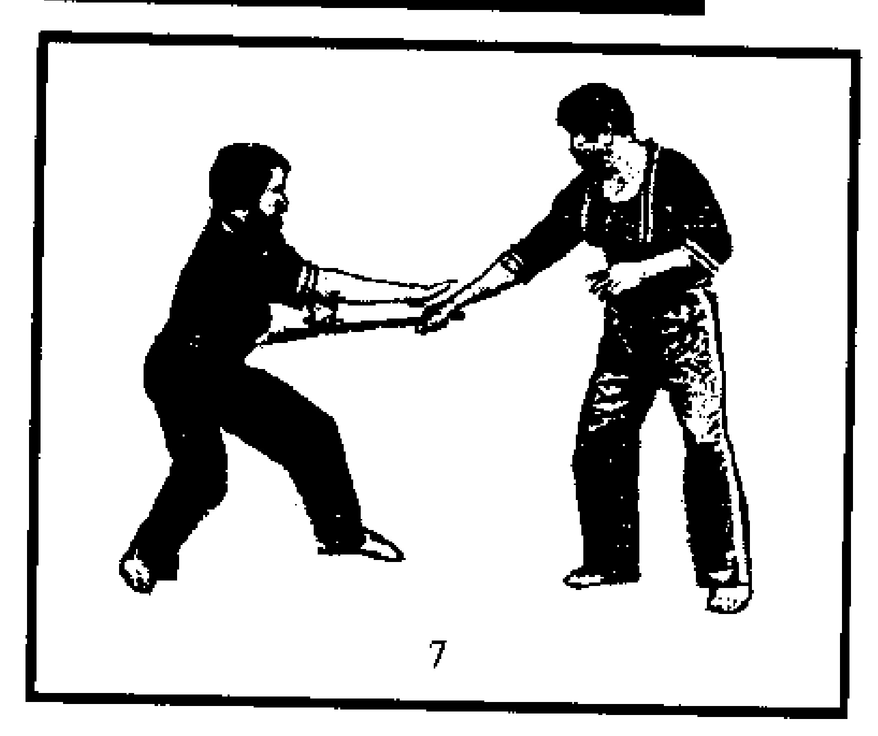
5



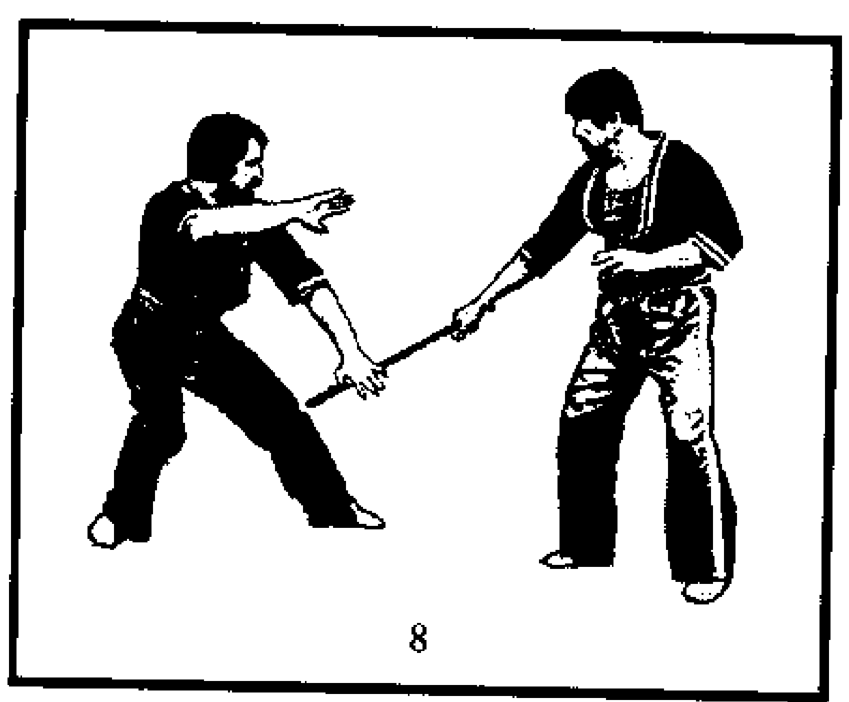
6

5. 同伴收棍，准备实施反手低位攻击。

6. 同伴用短棍向我方实施低位攻击。我方上提双手，并使其在体前交叉。



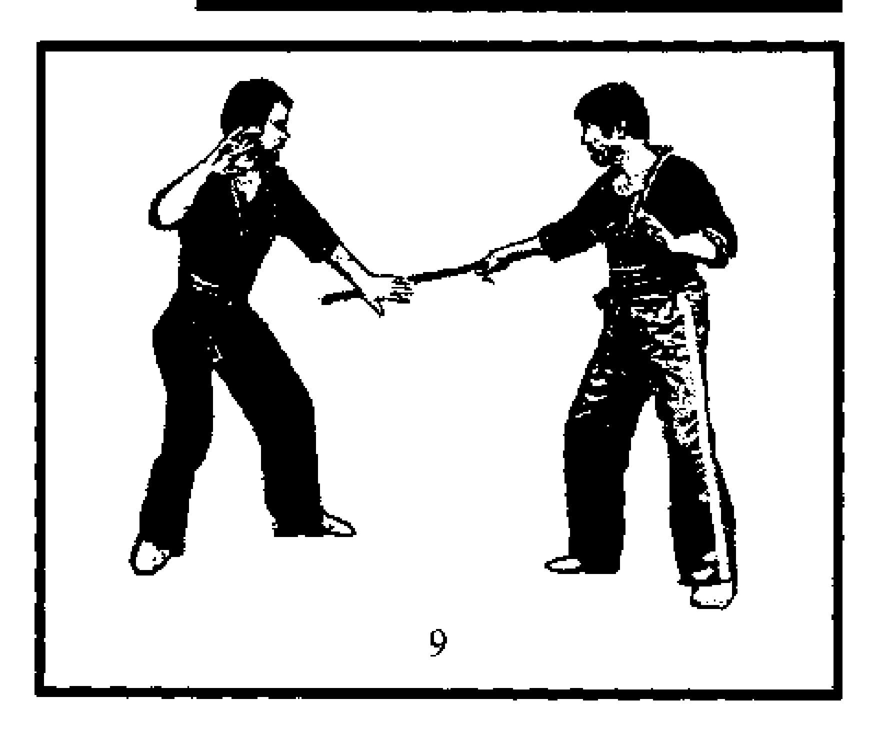
7



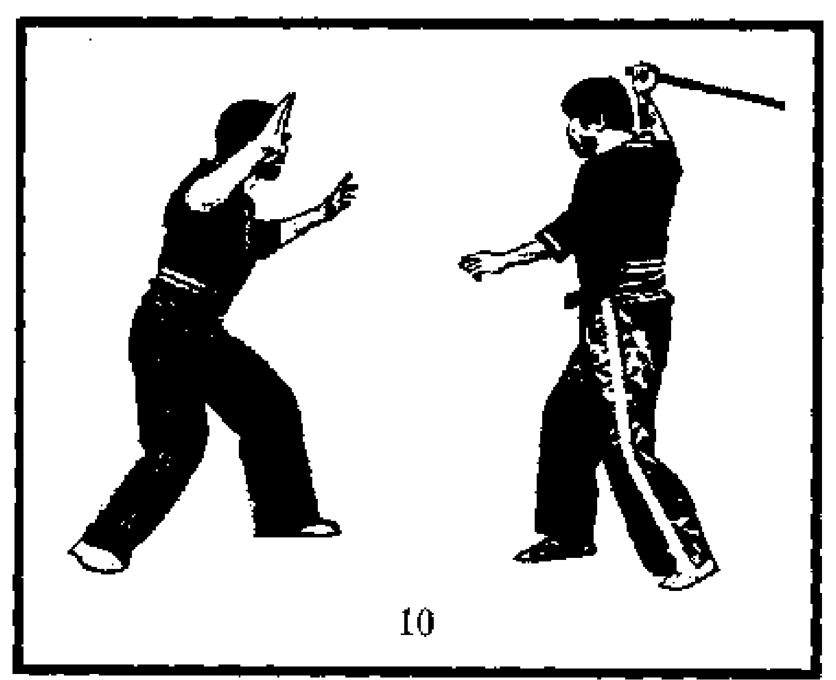
8

7. 我方将双手向下格挡，进行防御，左手下按其短棍，同时用右手击打同伴的持棍手。

8. 我方继续将同伴的短棍向下按。



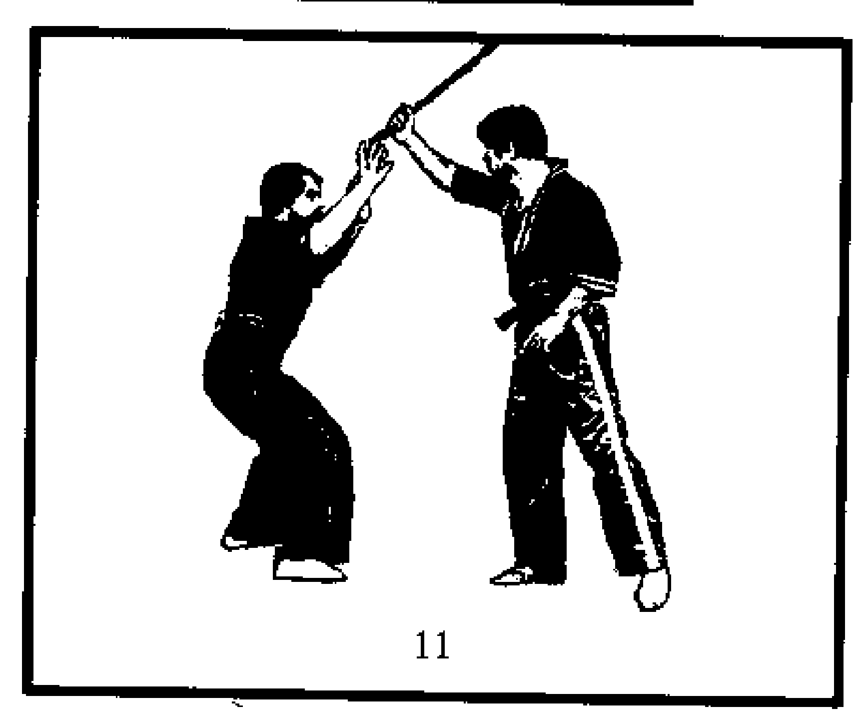
9



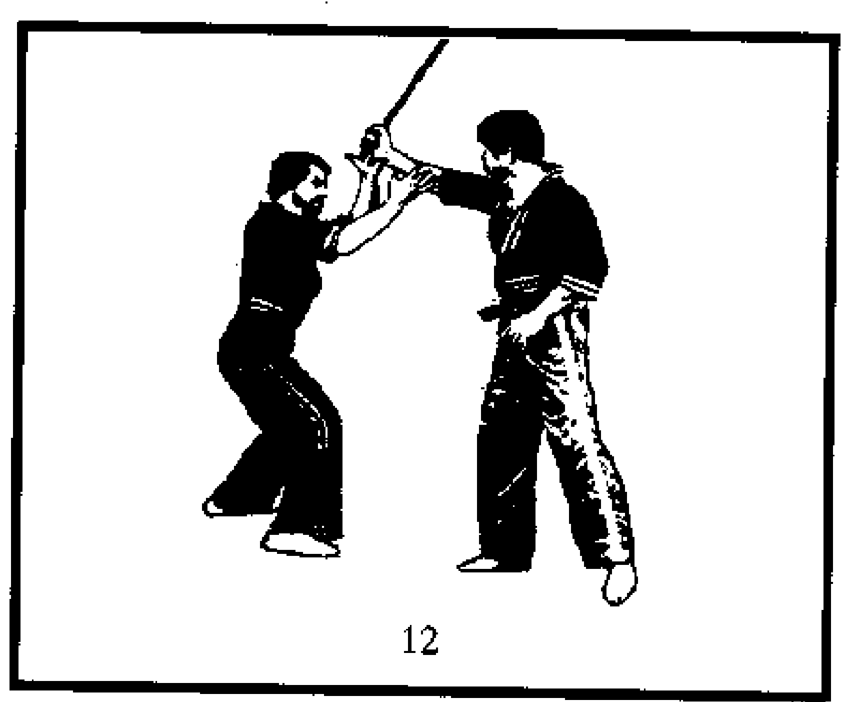
10

9. 我方将左手向下、向外继续顺针时方向旋转，将同伴的短棍格向一旁。

10. 同伴提棍准备再次实施攻击。



11

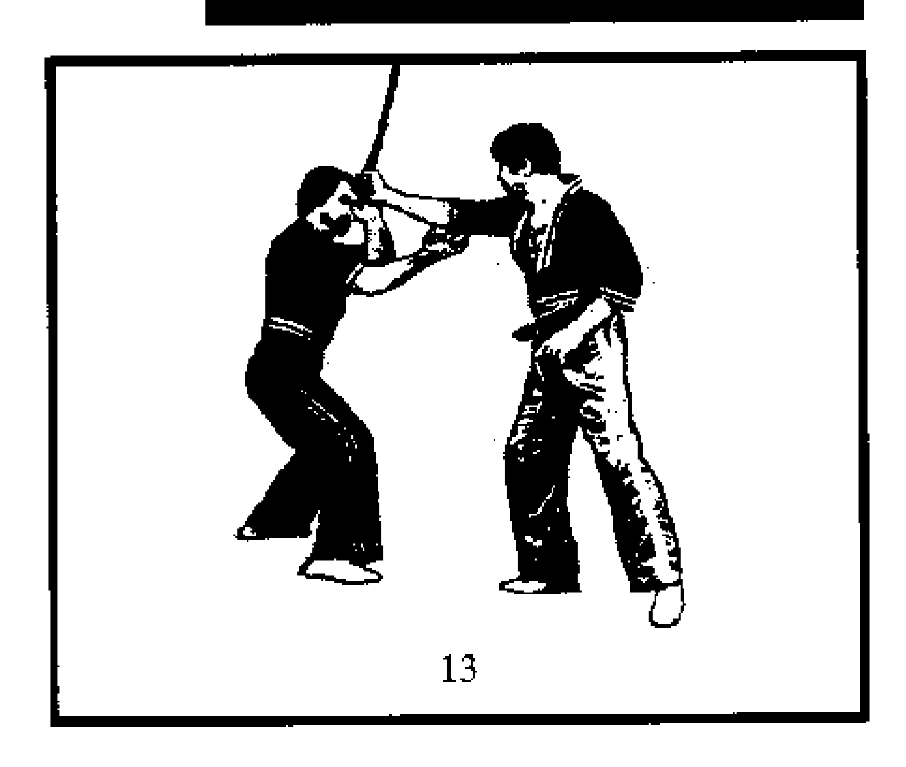


12

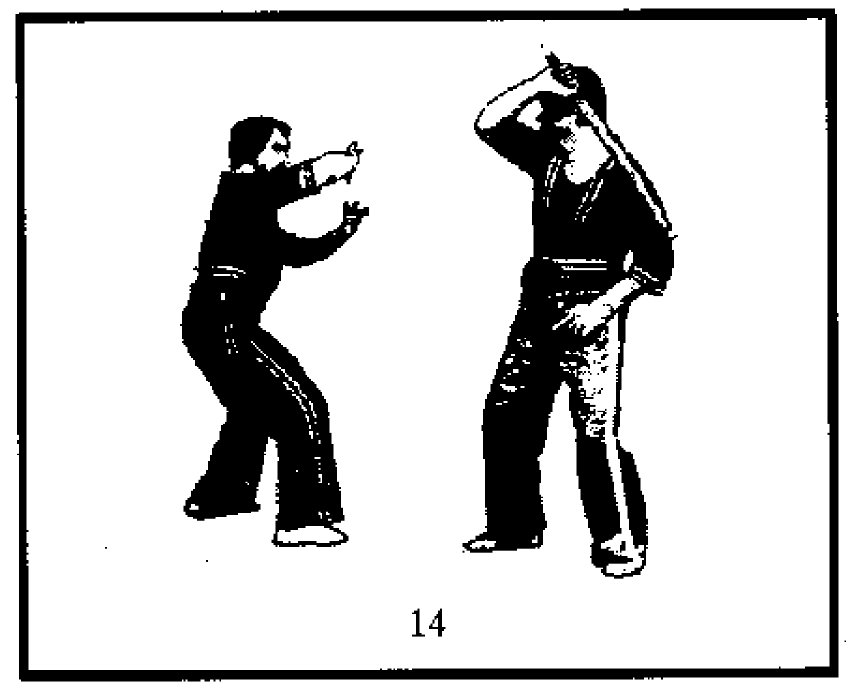
11．同伴用短棍向我方头顶进行劈击，我方将双手上举，随时准备格挡。

12．我方用左手从左向右格挡其持棍手。

棍。在防守同伴对我方头顶劈击技术中，应始终保持较低的姿势，这是非常重要的。



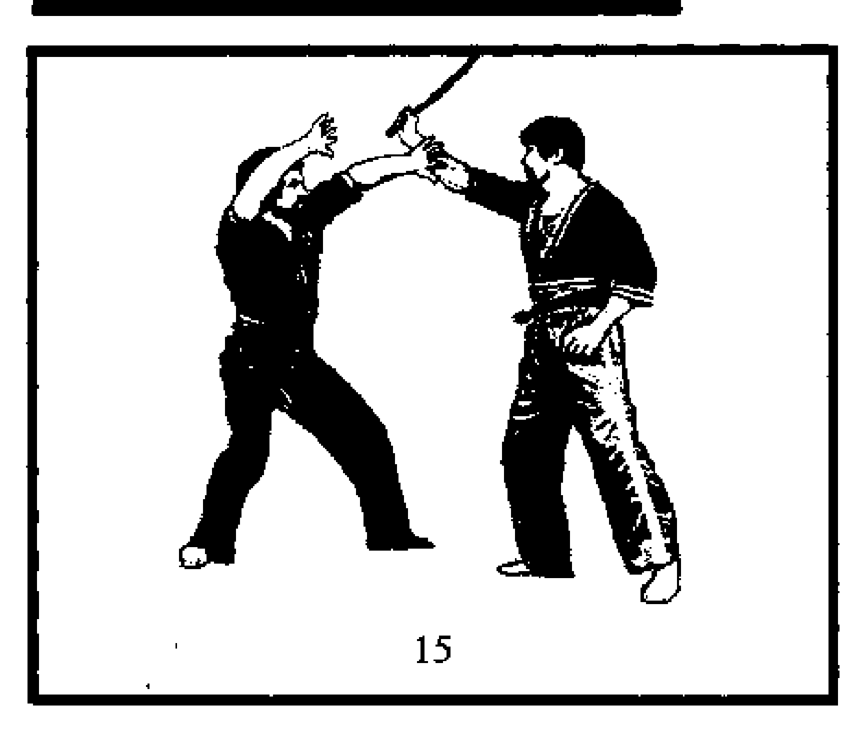
13



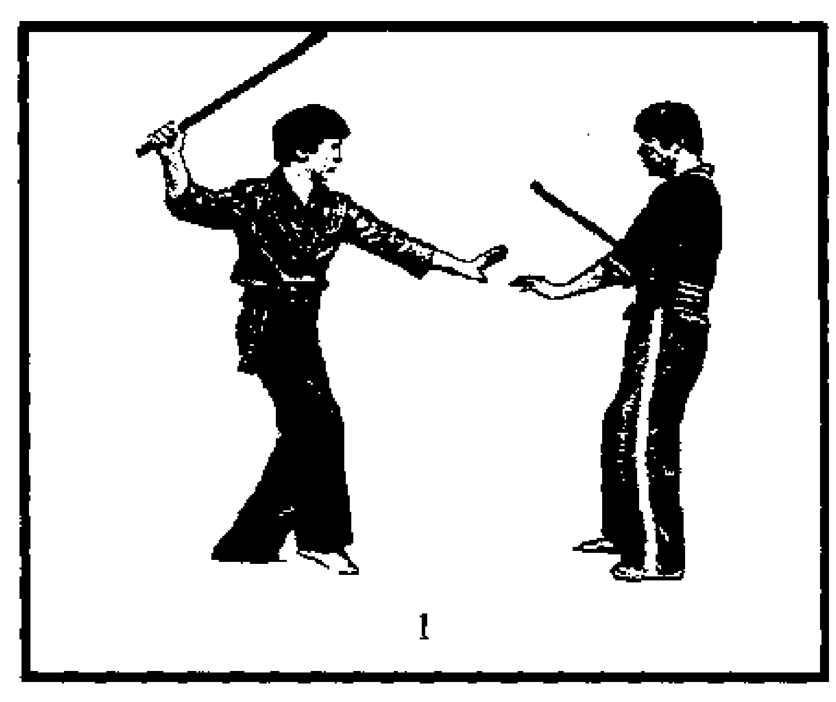
14

13．我方同时用右手切向同伴肘窝处，以配合左手格挡其短棍。在防守同伴对我方头顶劈击技术中，应始终保持较低的姿势，这是非常重要的。

14．同伴向后收棍，准备实施反手攻击。



15



1

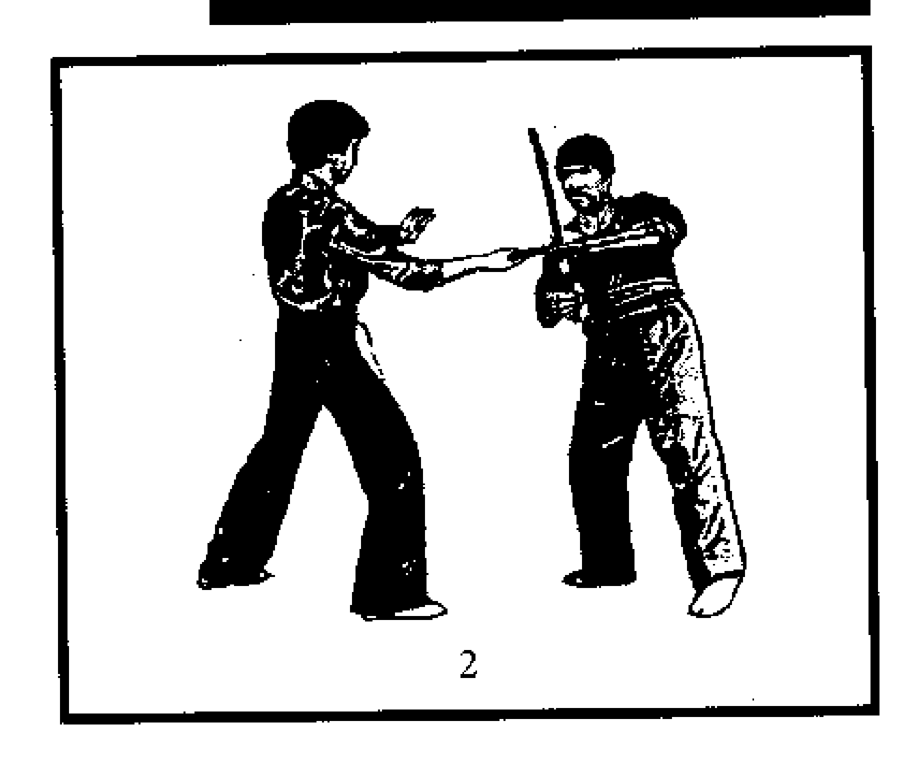
15. 同伴用短棍攻击时，我方用左手向外侧格挡其持棍手臂，同时可用右手从左向右切击同伴前臂。

棍对棍配合格斗训练

格斗训练由“流动”对打训练及 12 种攻击方式组成。双方可交替练习防御和攻击。

1. 攻击者提棍准备向我方实施攻击。

2．攻击者用短棍向我方身体左侧击打，我方持棍向外侧格挡。



2



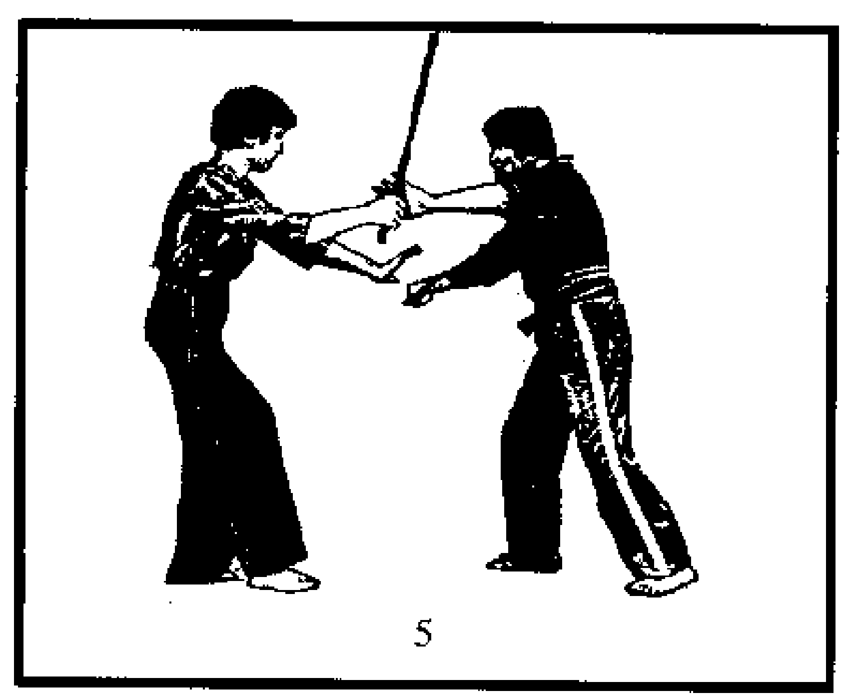
3

2．攻击者用短棍向我方身体左侧击打，我方持棍向外侧格挡。

3．防御者随即用左手下按攻击者的持棍手。



4



5

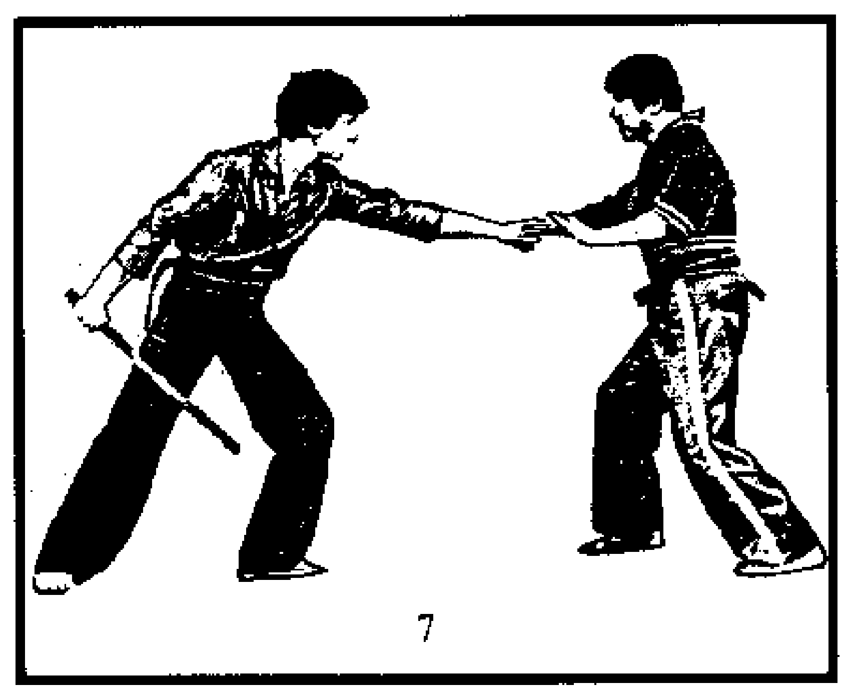
4. 攻击者将短棍提起，我方仍保持对其持棍手的控制。

5. 我方准备用短棍实施低位攻击。

6. 对方用左手格挡我方右手，同时用短棍切向我方短棍的顶部。



6

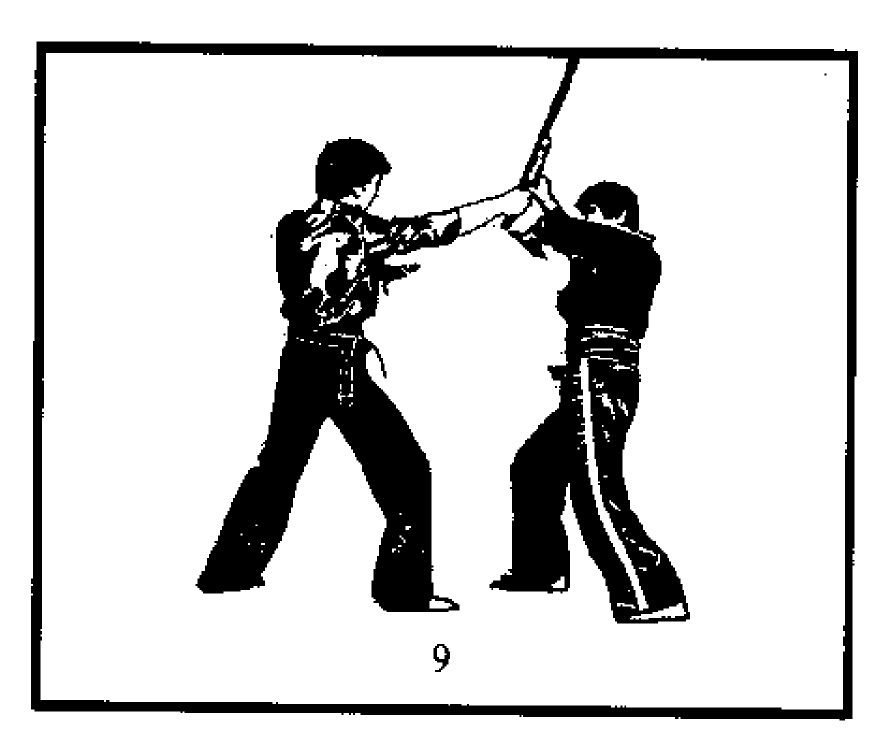


7

6. 对方用左手格挡我方右手，同时用短棍切向我方短棍的顶部。

7. 对方随即将短棍向下收回。

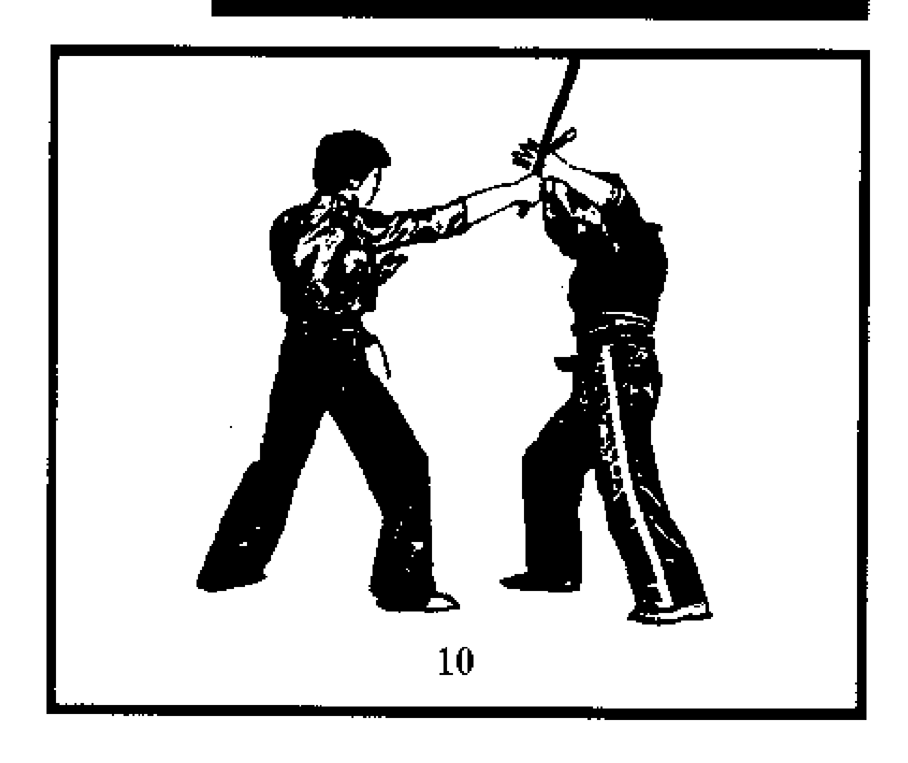
8



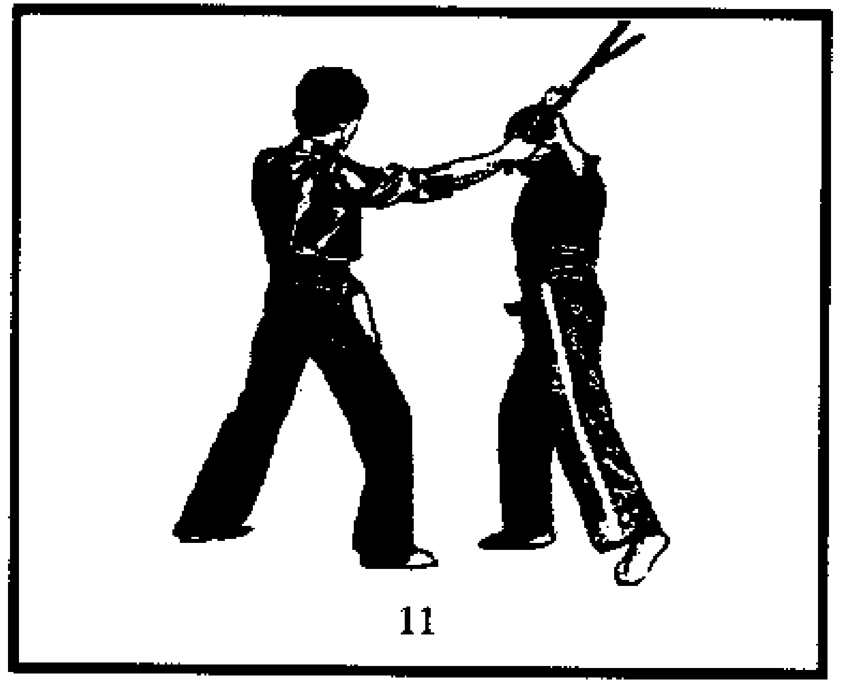
9

8. 对方将短棍上举准备向我方头顶击打（击打＃12）

9. 我方用短棍向上格挡对方的短棍。



10



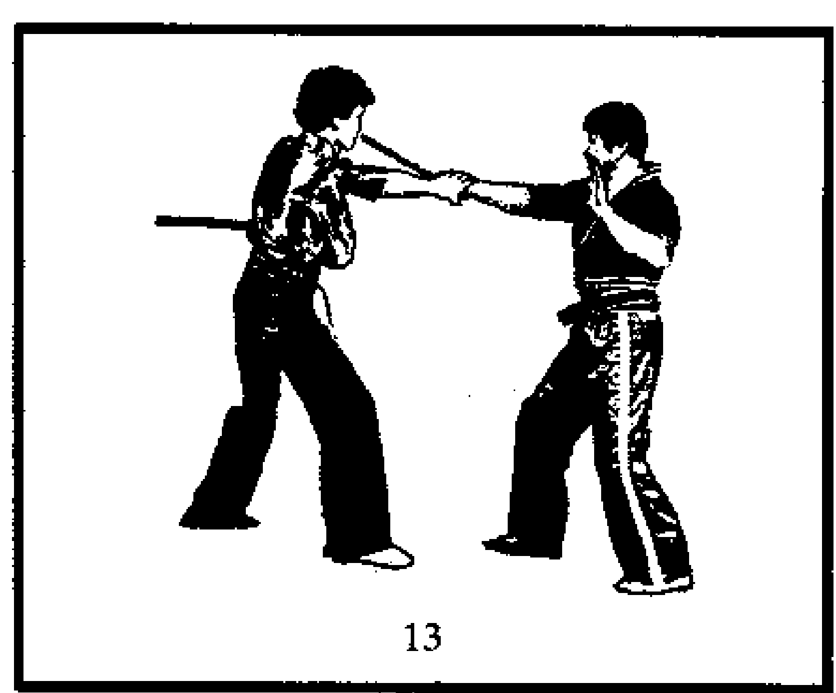
11

10. 我方随即用左手格开对方短棍。

11. 继续将对方短棍格向一旁。



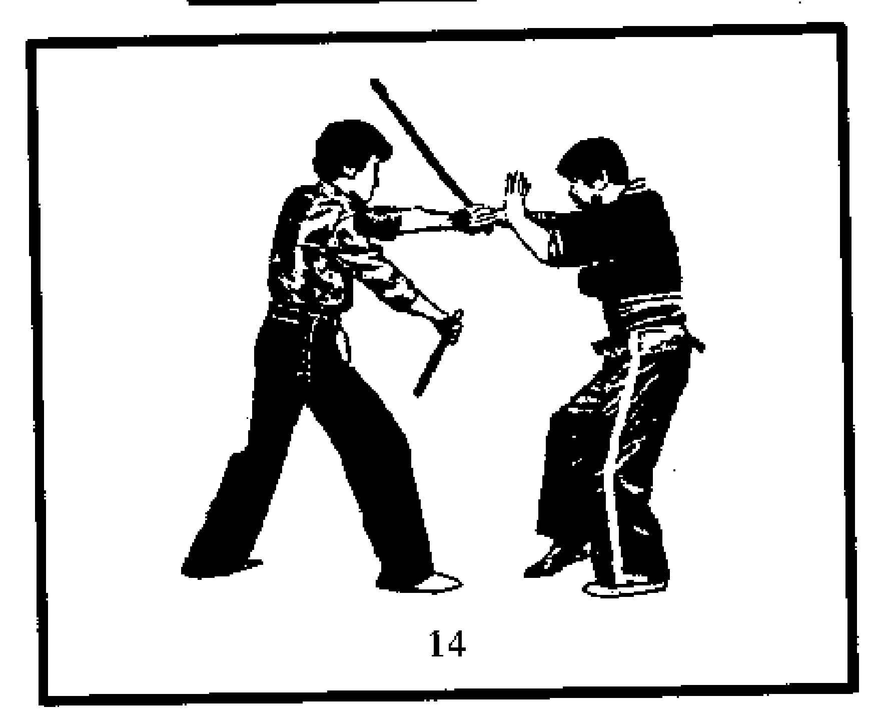
12



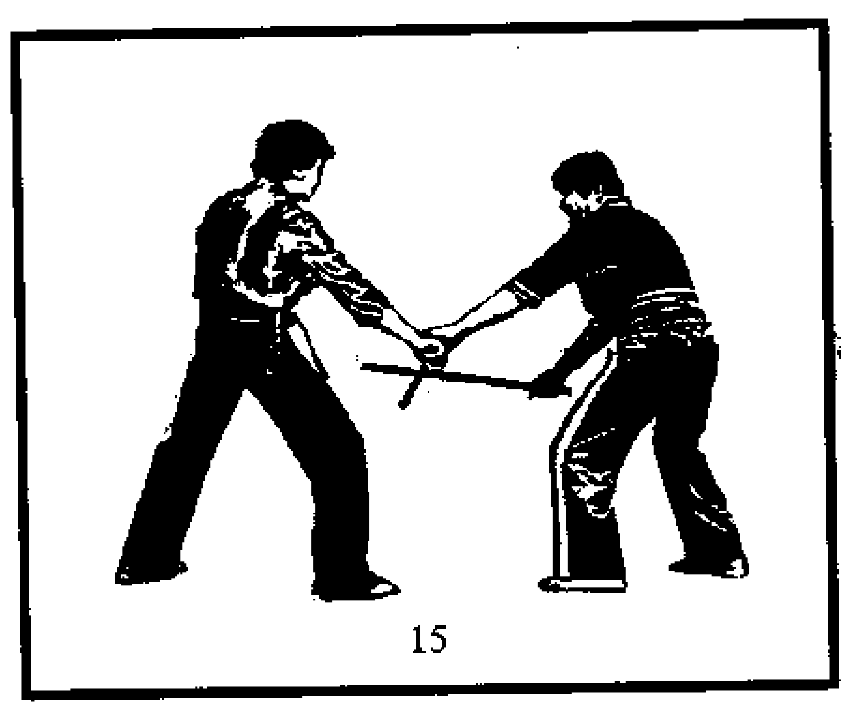
13

12．随即我方用短棍攻击，对方用短棍格挡。

13．对方随即用左手控制住我方的握棍手，同时将其短棍收至左腋下。



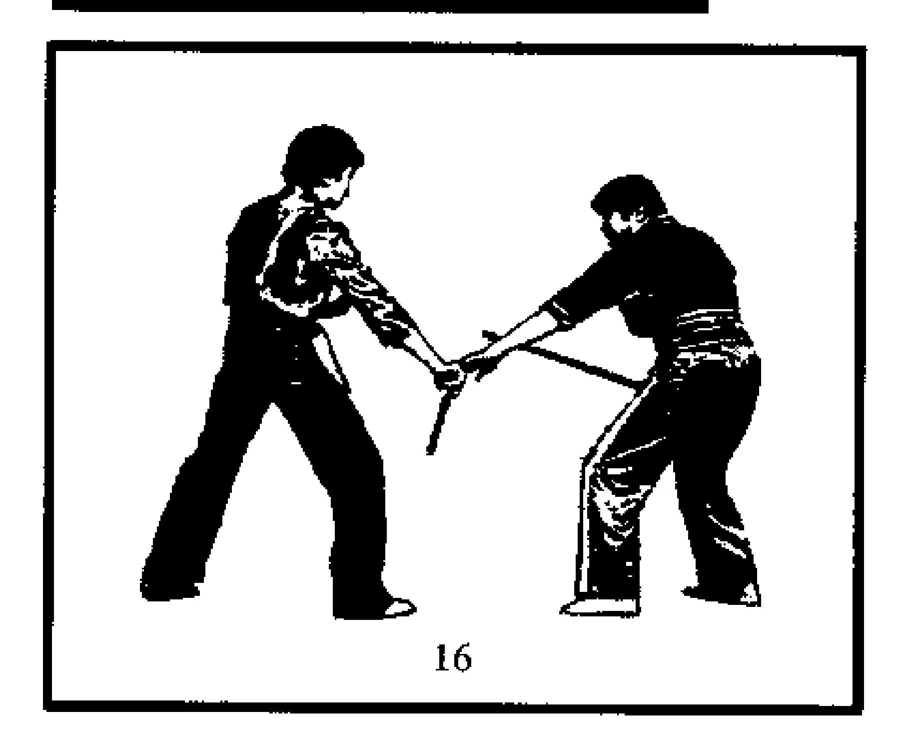
14



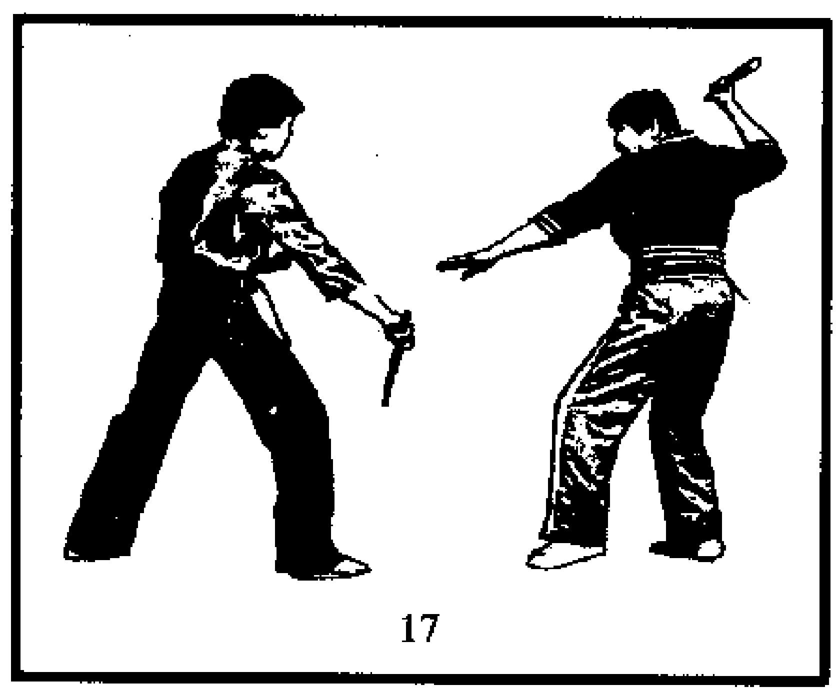
15

14．对方准备用短棍实施低位攻击。

15．我方用左手下按格挡对方的持棍手，同时用短棍切向对方的短棍。



16



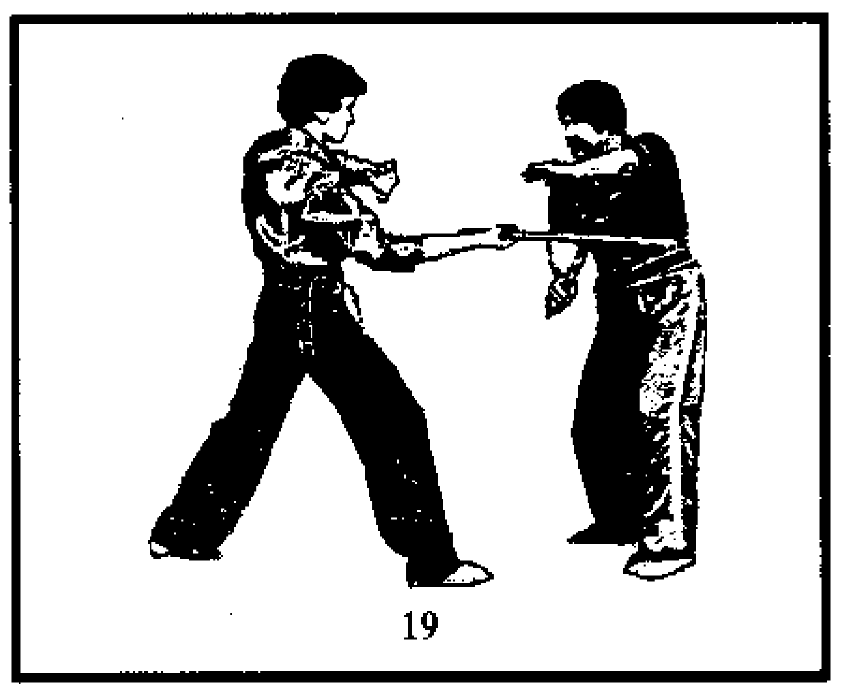
17

16．我方将短棍后收。

17．我方将短棍上提至头部后方，准备实施攻击。



18



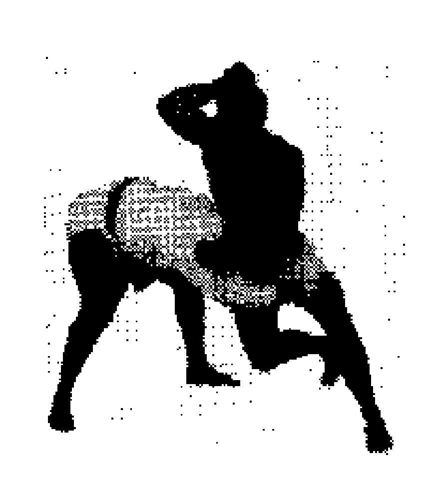
19

18．我方用短棍向对方头顶劈击，对方用短棍上格，并用左手抓住我方持棍手。

19．对方随即用短棍向我方身体左侧攻击，我方用短棍向外侧格挡。



20



20. 随即我方用左手控制住对方的持棍手，同时将短棍收回至左腋下，准备再次发动攻击。

第七课　辛瓦里与威旦达技术训练

辛瓦里技术是菲律宾短棍中的双棍技法，亦可通过双手来进行练习。这些训练将使大家熟悉棍、刀的打斗及自由对打的方式。

菲律宾短棍中的辛瓦里技术有三种基本类型：单一辛瓦里技术训练、双重辛瓦里技术训练及翻转辛瓦里技术训练。这些训练均是通过双方使用两根短棍或两只手来进行的。我们在进行辛瓦里技术训练时，应努力将动作做到位，通过反复的练习，将会使我们感觉到手腕，前臂和肩膀产生了新的灵敏度。从中所获至的有利因素，将能使我们更好地应付短棍及刀的攻击。本课在每种辛瓦里技术训练之后，均讲述了空手应用的实例。

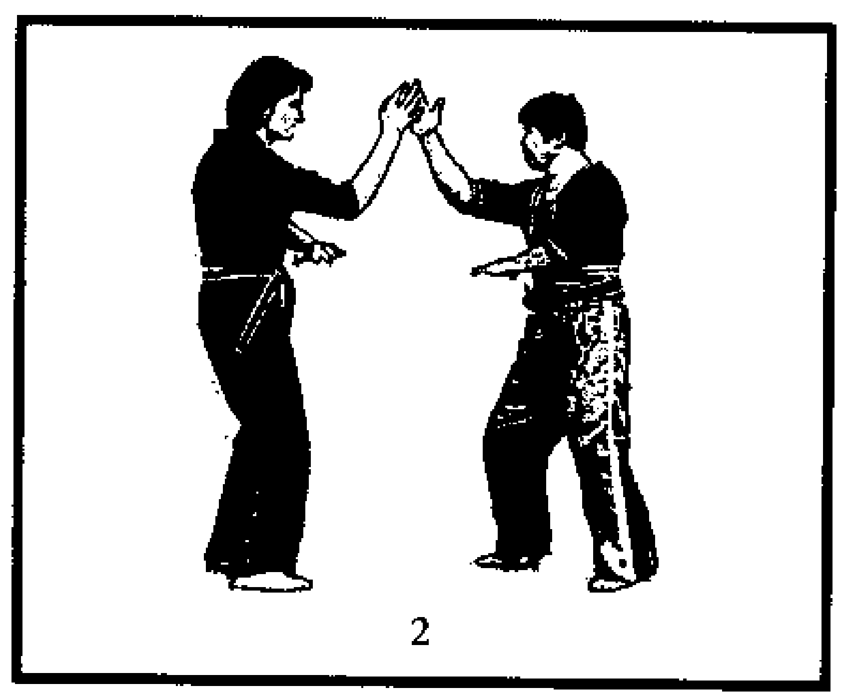
辛瓦里技术有很多的变化，本书只介绍了三种类型，其实已概括了短棍中辛瓦里技术的基本类型。大家可在精通了基本类型，掌握了基本原则的基础上灵活运用，任意发挥，以至变化无穷，但万变不离其宗。

本章在每种辛瓦里技术训练的开始均介绍了徒手运动形式的练习，这将使我们后面的辛瓦里短棍技术的训练变得更容易。

威旦达技术是菲律宾短棍中的一种运棍摸式，是成功进行辛瓦里技术训练的一种前提和条件。通过威旦达这种双棍技术的训练，能很好地增长大家实施双棍攻击时的协调性，以更好地发挥出双棍在实际格斗中的威力。



1



2

单一辛瓦里技术训练
(手对手练习)

1. 从准备姿势开始。我方将右手提至右耳一侧，同时将左臂弯曲，使前臂与地面平行，并使左掌位于腰部附近。

2. 我方与对手的右掌在空中进行拍击。



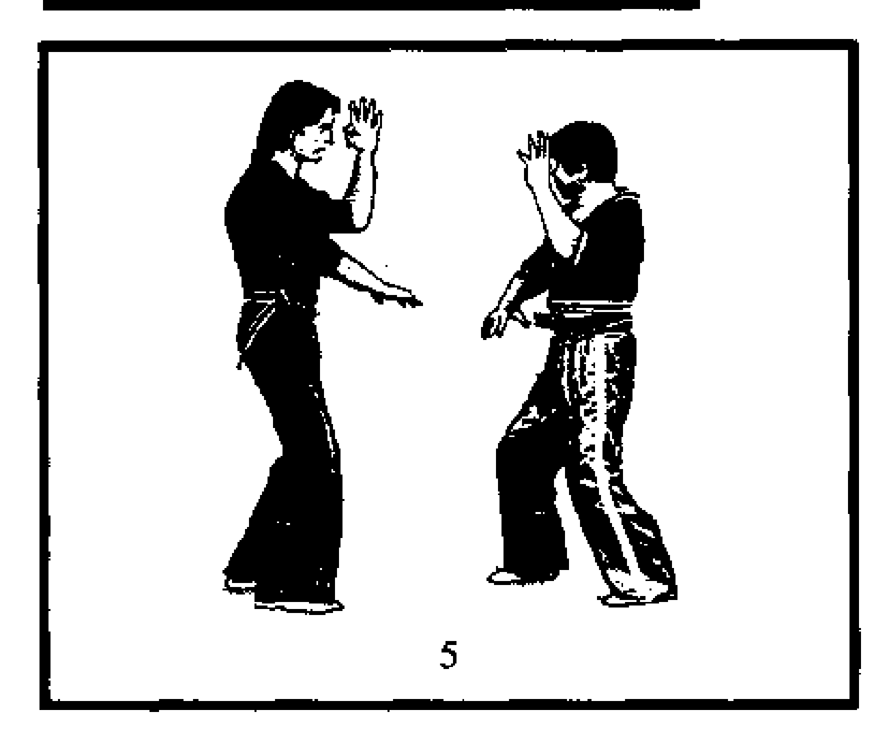
3



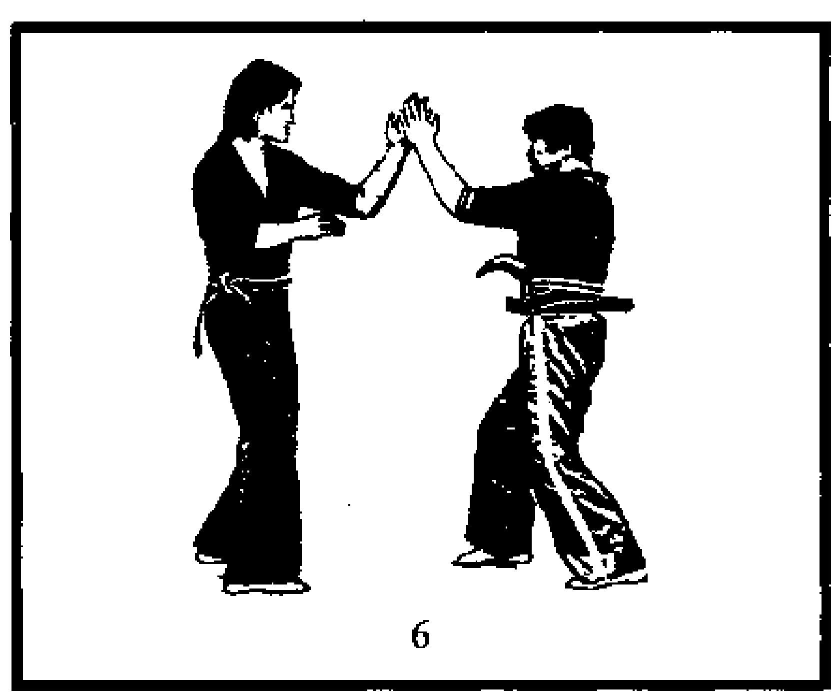
4

3. 上动不停，逆时针方向转动右手。

4. 继续转动至下方，双方用右掌拍击，同时双方均举起左手至左耳旁。



5



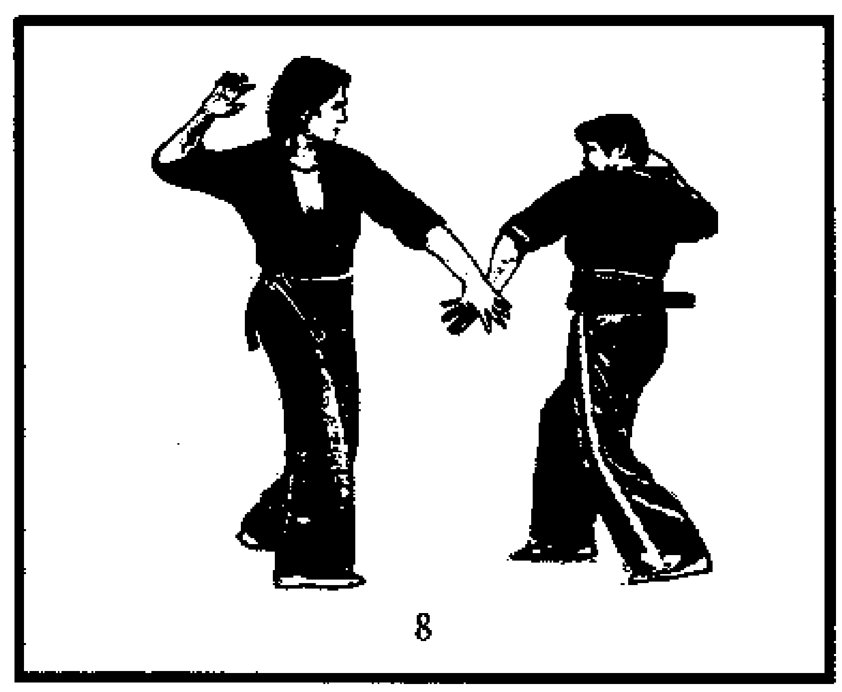
6

5. 双方收回右手，准备用左掌进行连续地拍击。

6. 随即双方将左手顺时针方向旋转用左掌进行拍击。



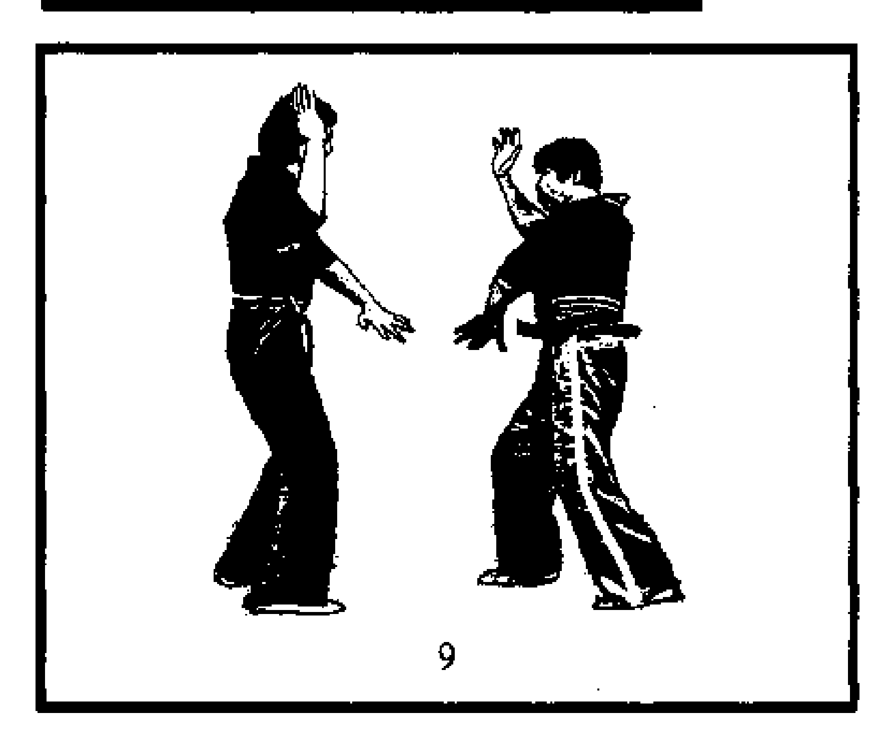
7



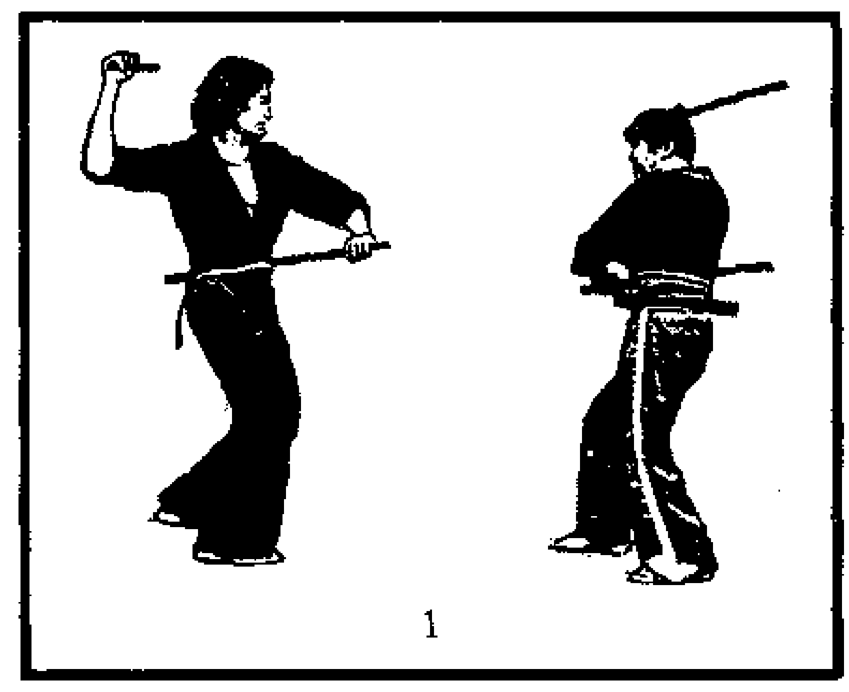
8

7. 双方继续顺时针方向转动左手。

8. 双方左手在下方进行拍击，同时提右手至右耳旁。



9



1

9. 双方收左手成准备姿势。

单一辛瓦里技术训练

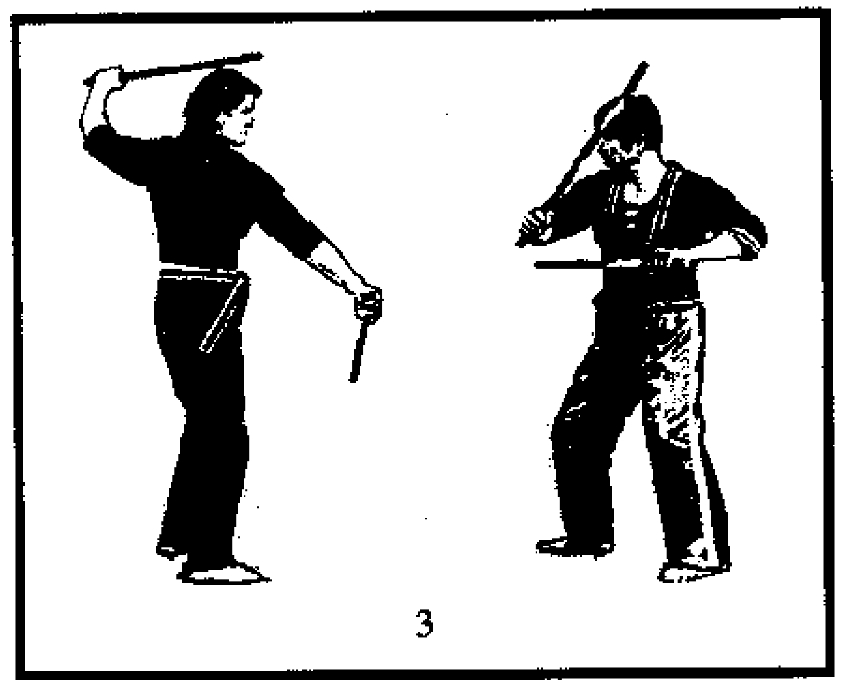
（短棍对短棍的练习）

现在讲述的是我们已熟悉的单一辛瓦里技术，在准备姿势上举起短棍，在这里双方是击打短棍而不是手掌。

1. 双方采取相同的准备姿势，右棍提至右耳旁，左棍位于右腋下。



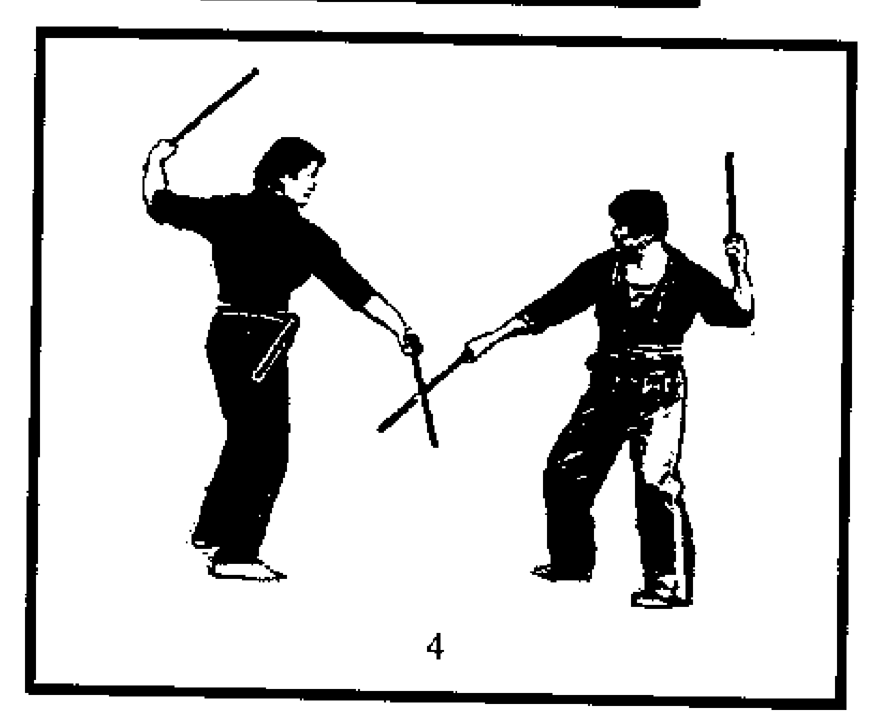
2



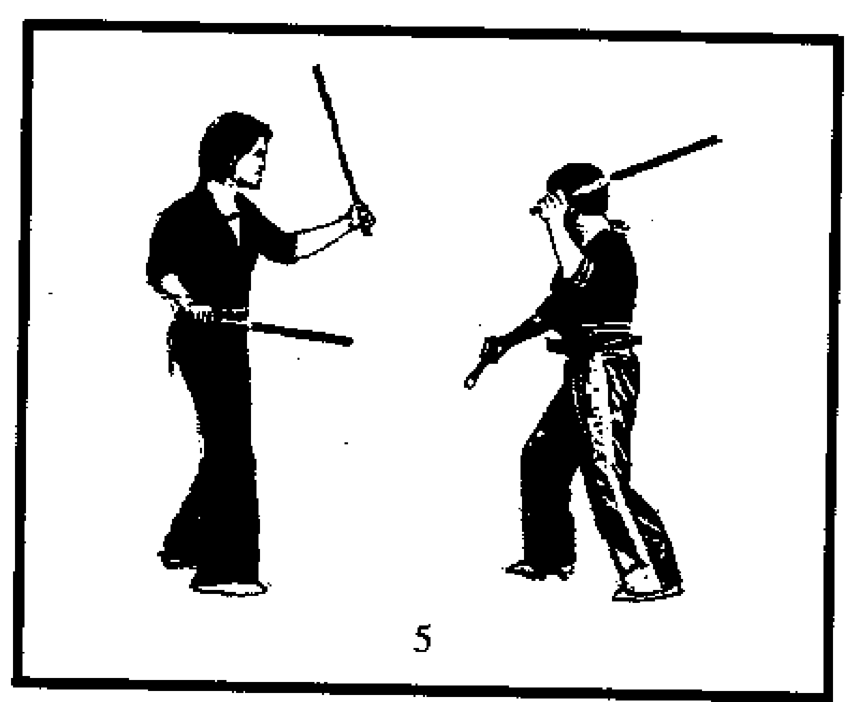
3

2．双方用右棍进行击打。

3．双方将右棍向左、向下旋转。



4



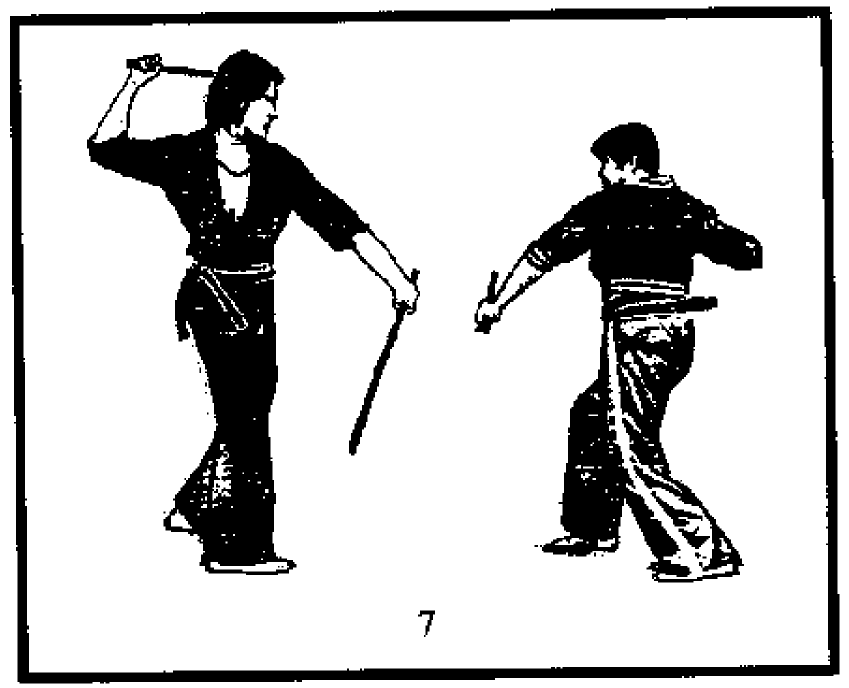
5

4. 继续逆时针旋转右棍，双方进行低位反手击打。同时上提左棍至左耳高度。

5. 双方准备用左棍击打。



6



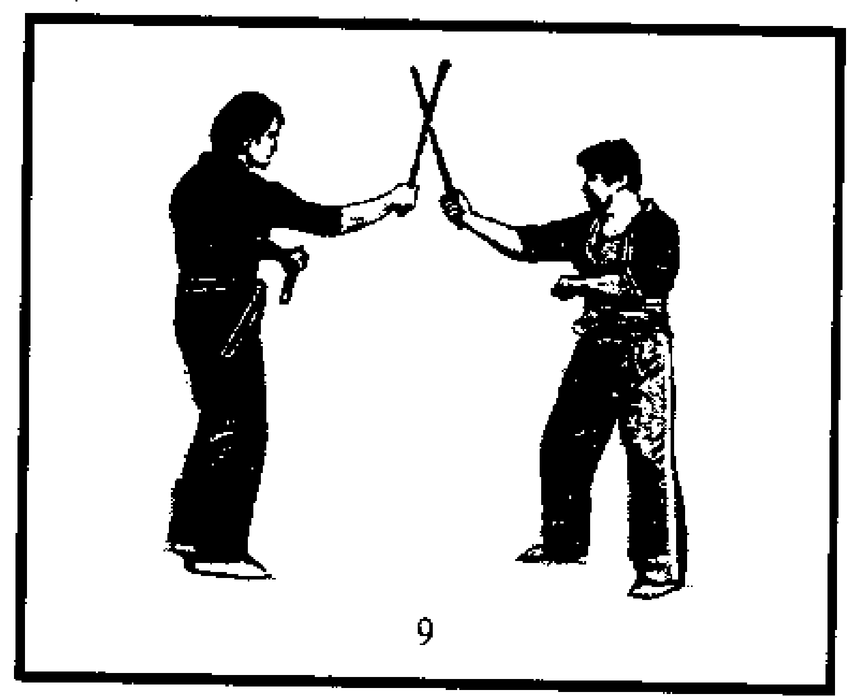
7

6．双方用左棍正手击打，同时将右棍置于左腋下。

7．随即向右、向下再顺时针旋转左棍。



8



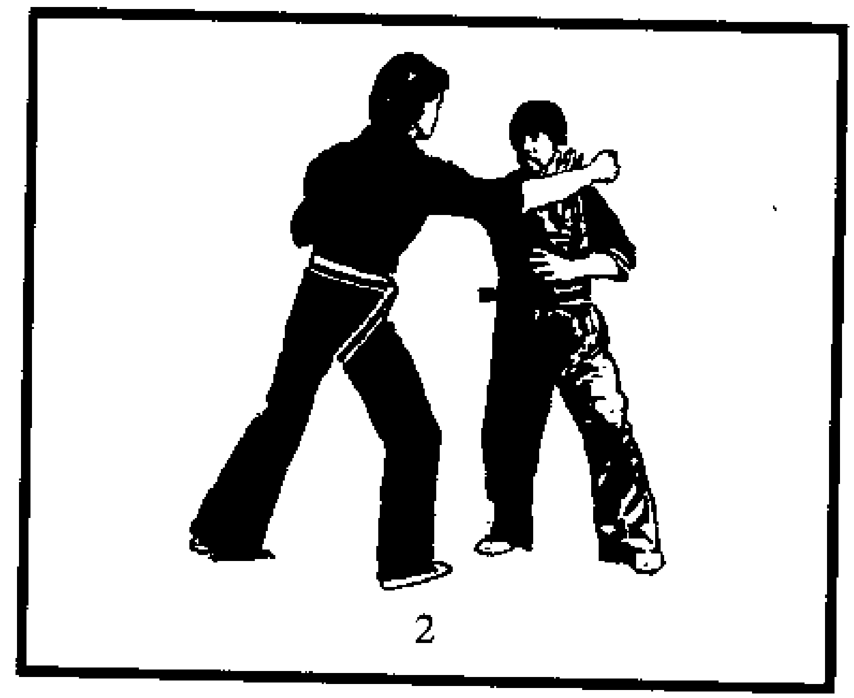
9

8. 用左棍进行低位反手击打，同时上提右棍至右耳高度。

9. 重复上述一系列的训练。



1



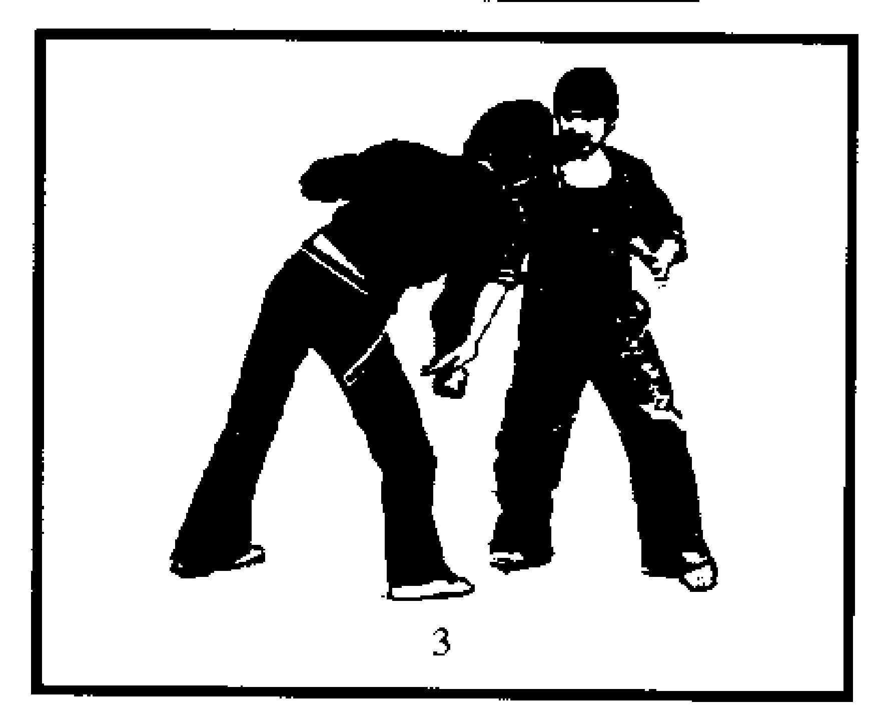
2

单一辛瓦里技术训练

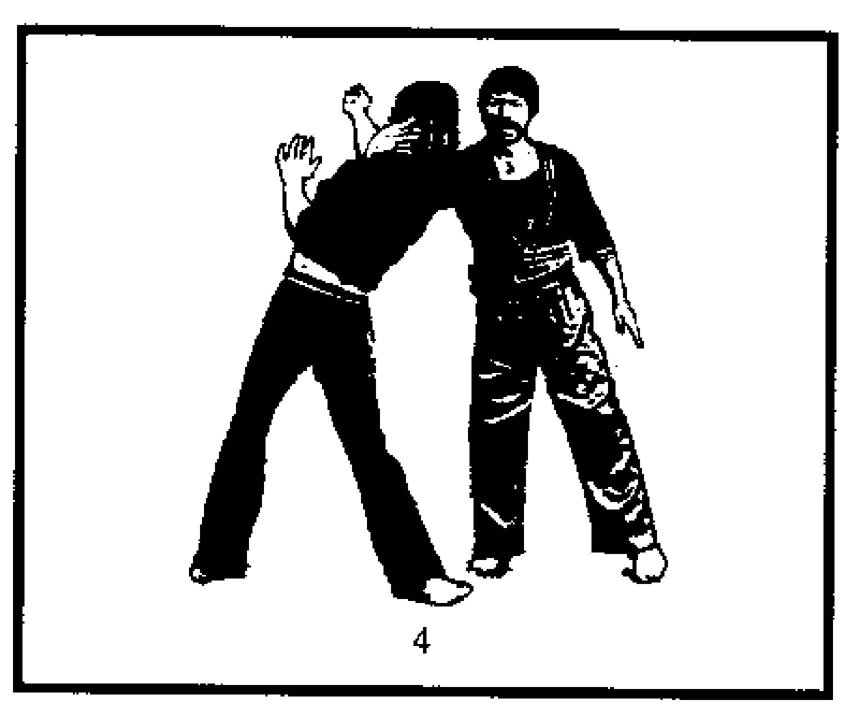
(应用)

1. 双方对峙，对手准备发动攻击。

2. 对手右脚上步，并用右拳进行攻击。我方用右手向内侧格挡对手右腕。



3



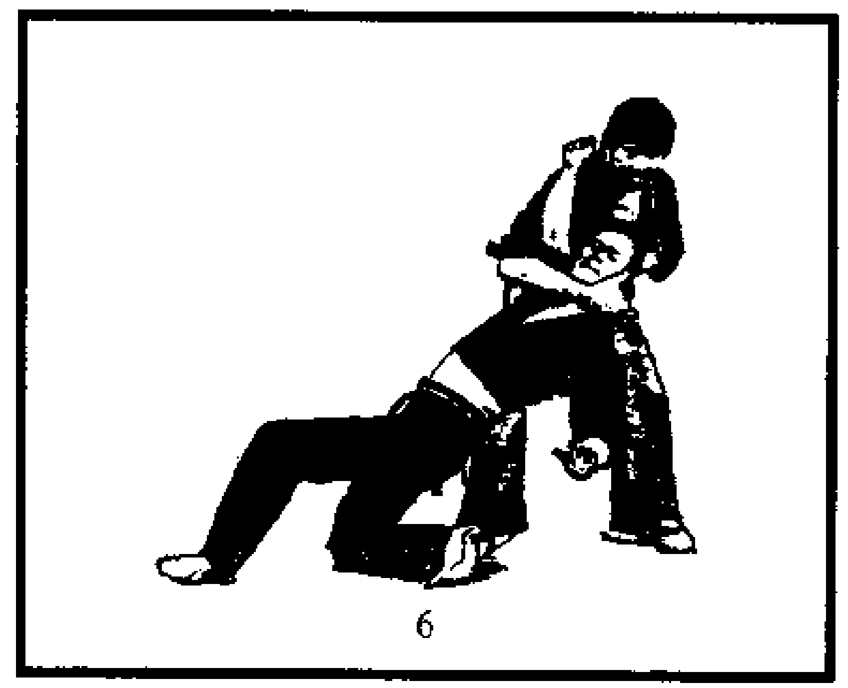
4

3. 随即控制住对手右手，并继续逆时针方向向下转动。

4. 直到用右肘夹住对方的脖子或用手抓住其头发。



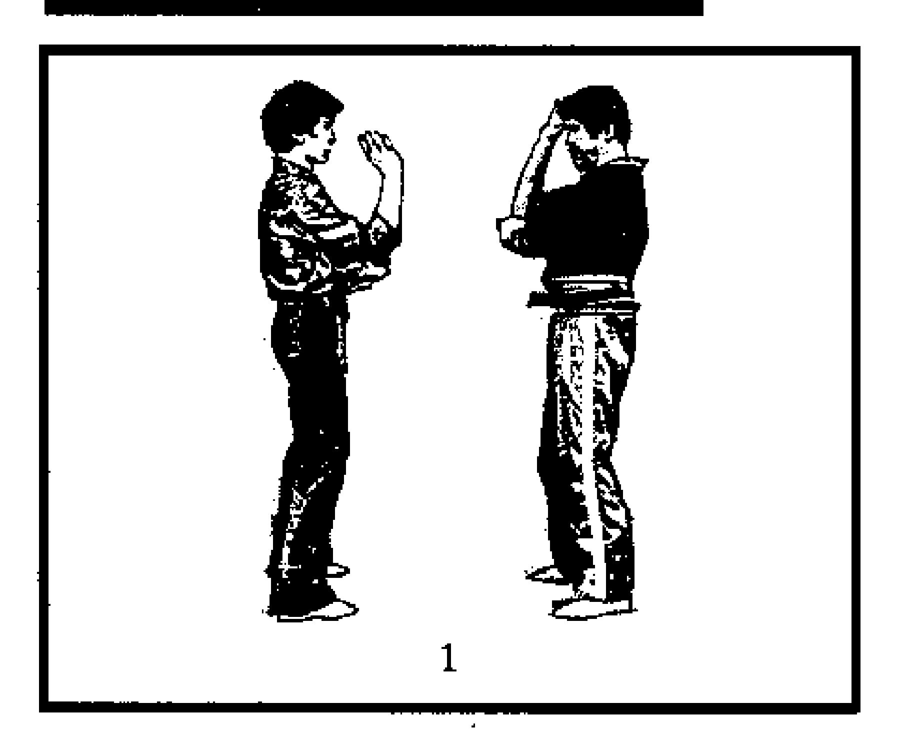
5



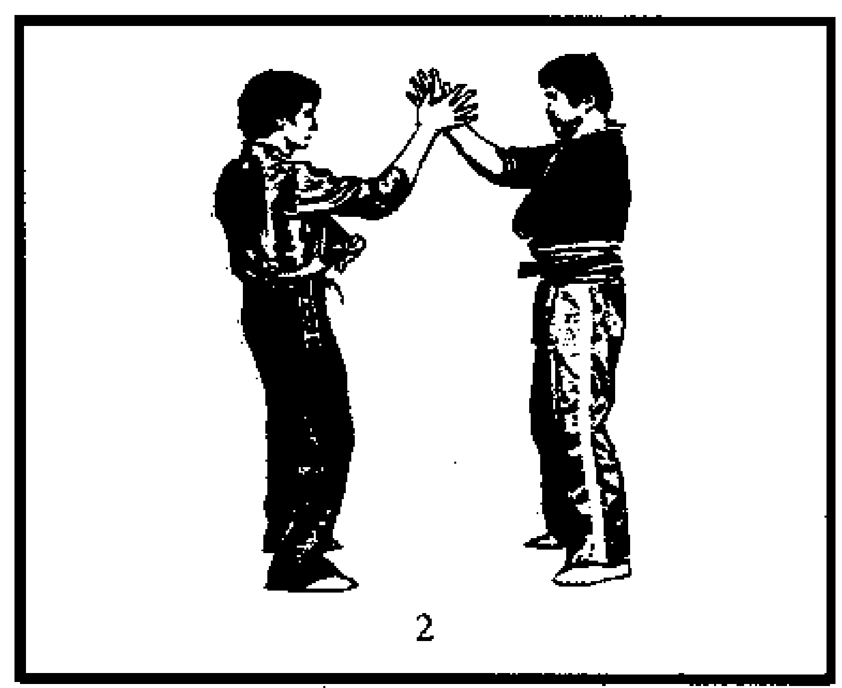
6

5. 我方以身体为轴继续转动右臂。

6. 直至对手失去平衡倒下为止。



1



2

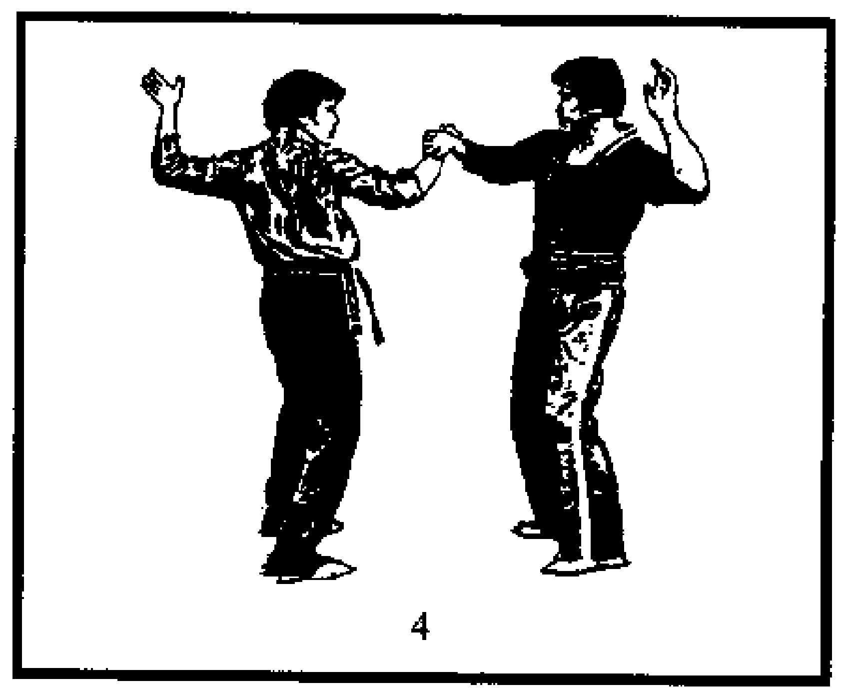
双重辛瓦里技术训练
（手对手的练习）

1. 采取单一辛瓦里技术训练中开始的姿势，双方右手位于右耳旁，左手与地面平行且接近腰部。

2. 双方用右手掌进行拍击，同时将左手保持于右腋下。



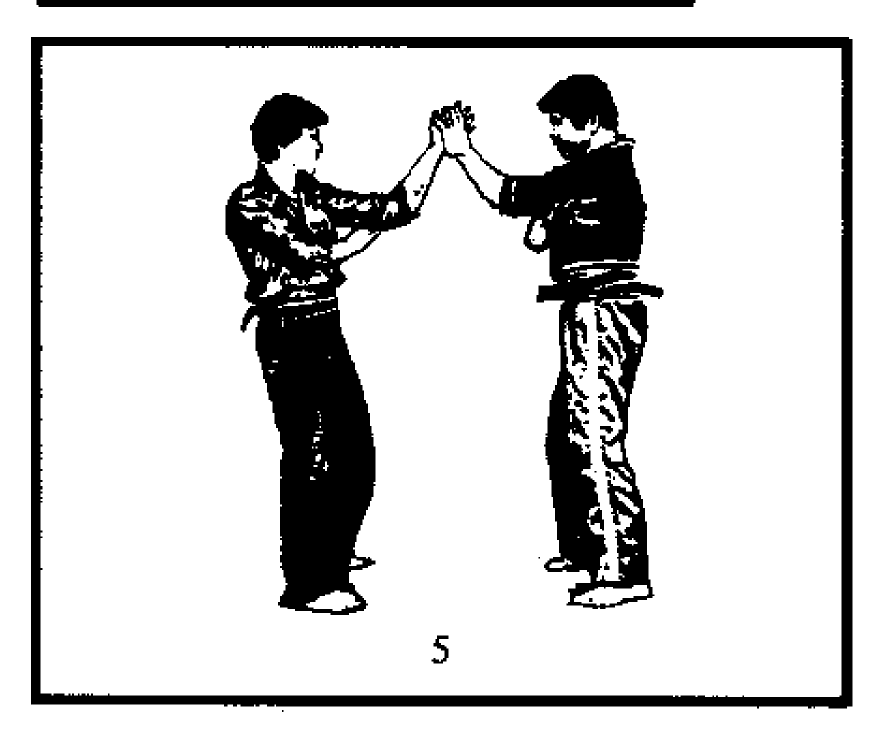
3



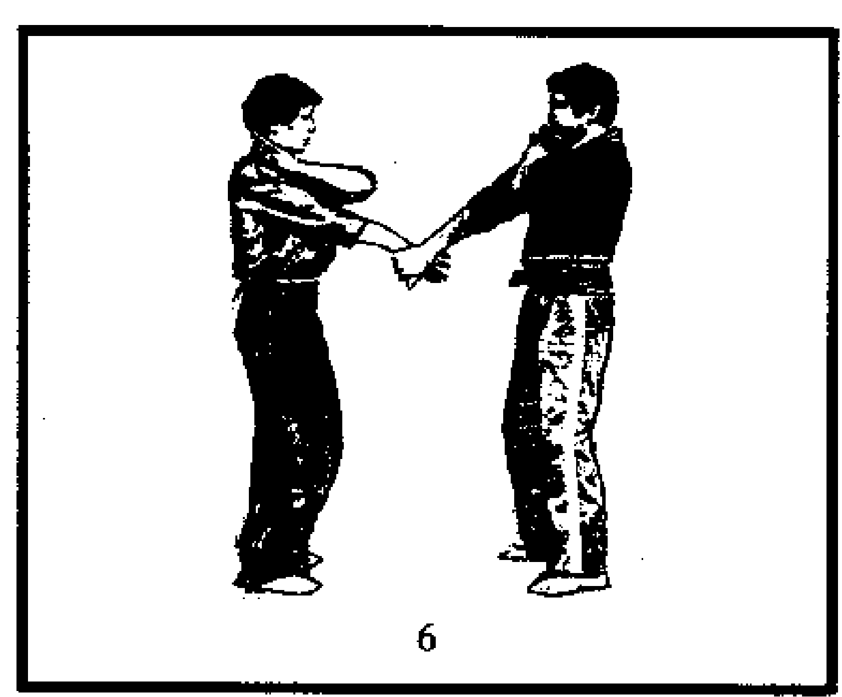
4

3. 随即将右手移至左肩上，同时用左掌向下与对方左掌拍击。

4. 紧接将左掌移至左耳高度，并用右掌与对方右掌拍击。



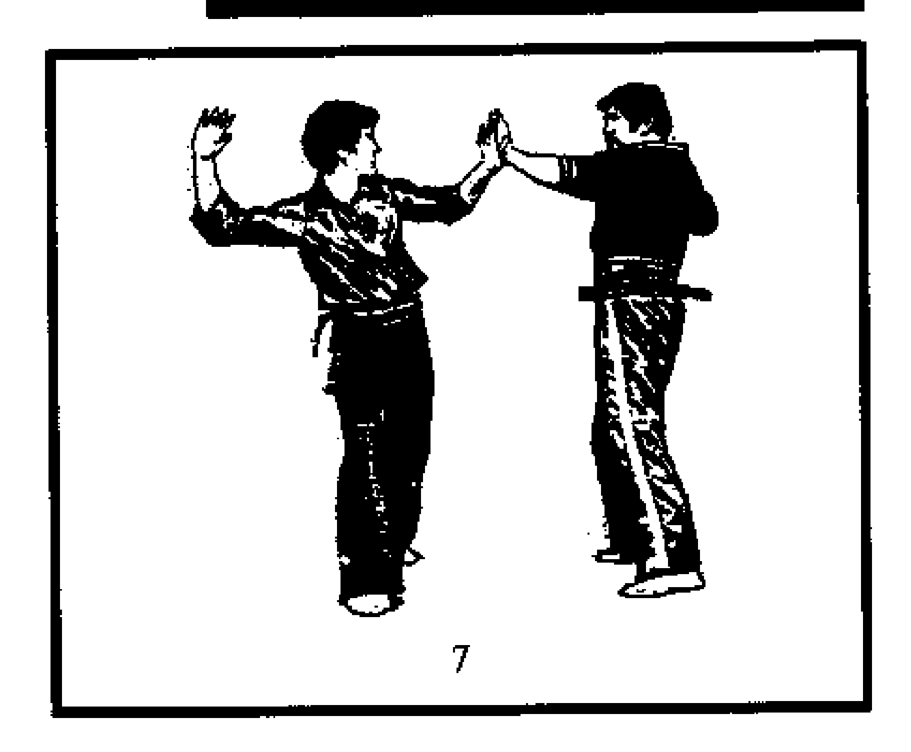
5



6

5. 现在用左手来重复此一系列的练习。开始用左掌拍击，右手位于左腋下。

6. 再将左手掌移至右肩上方，同时用右掌向下拍击。



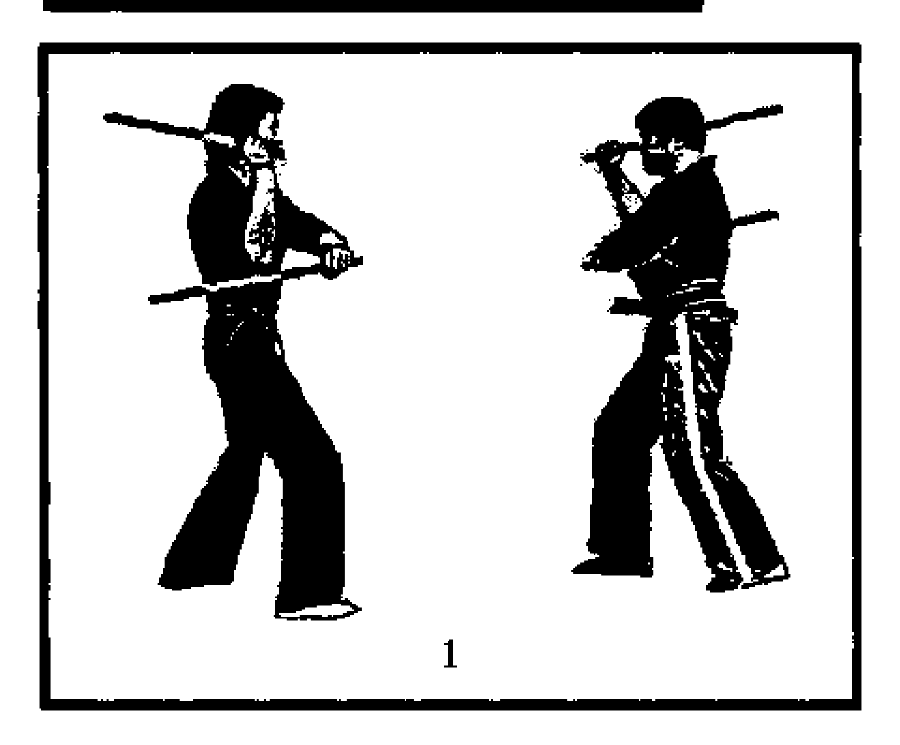
7



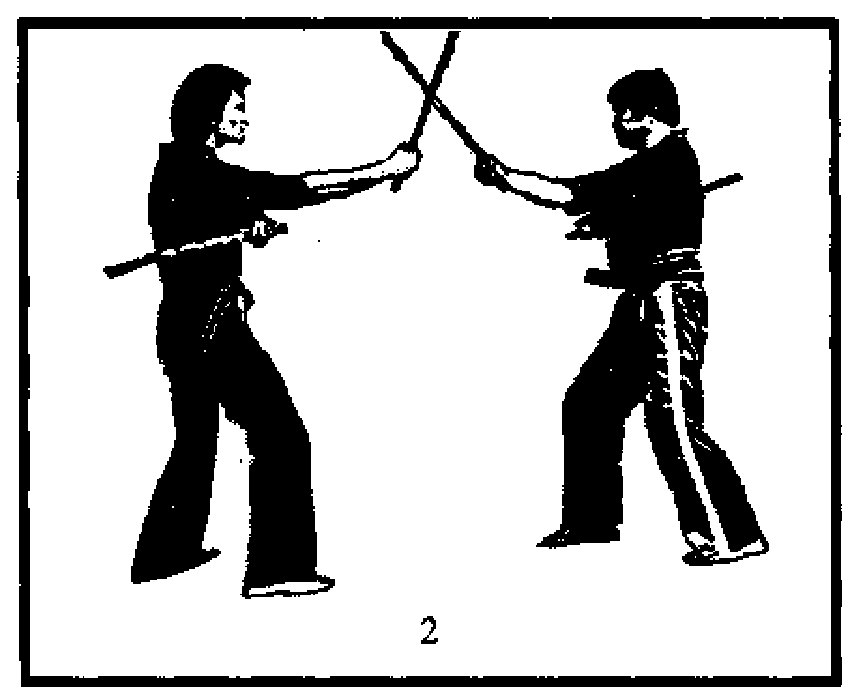
8

7. 将右掌移至右耳旁，同时将左掌向上与对方拍击。

8. 重复上述练习。



1



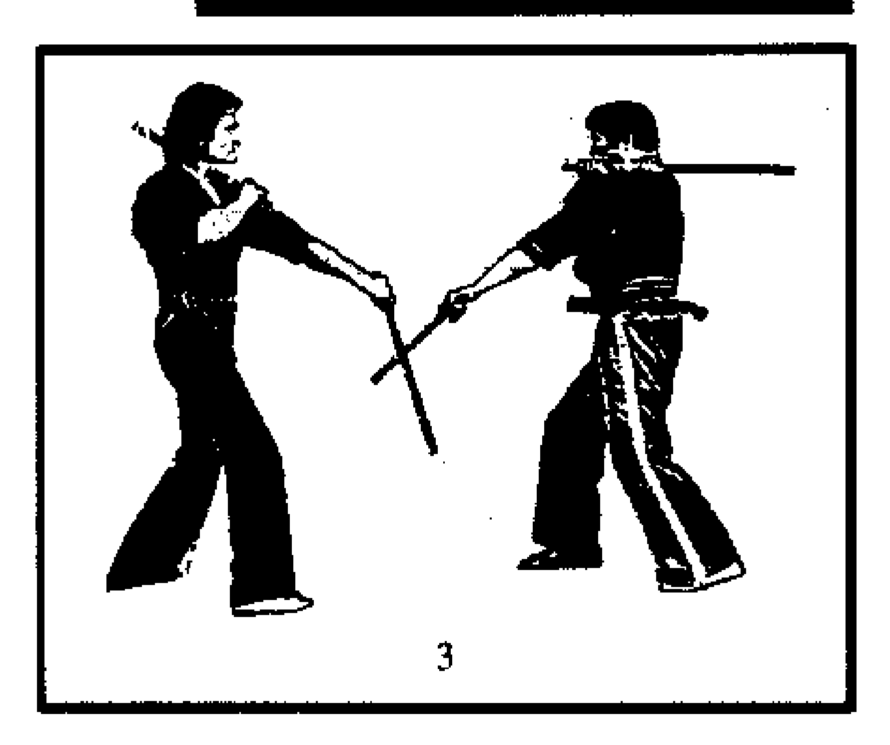
2

双重辛瓦里技术训练

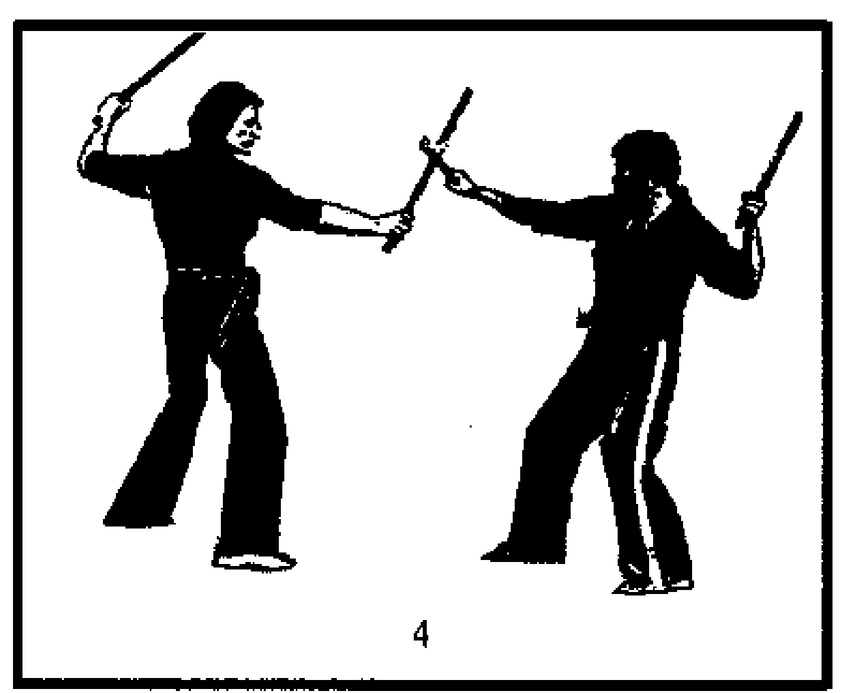
（短棍对短棍的练习）

1．采取单一辛瓦里技术训练中一种开始的姿势，双方的右棍位于右耳旁，左棍置于右腋下。

2．用右棍正手击打（击打对手的短棍）。



3



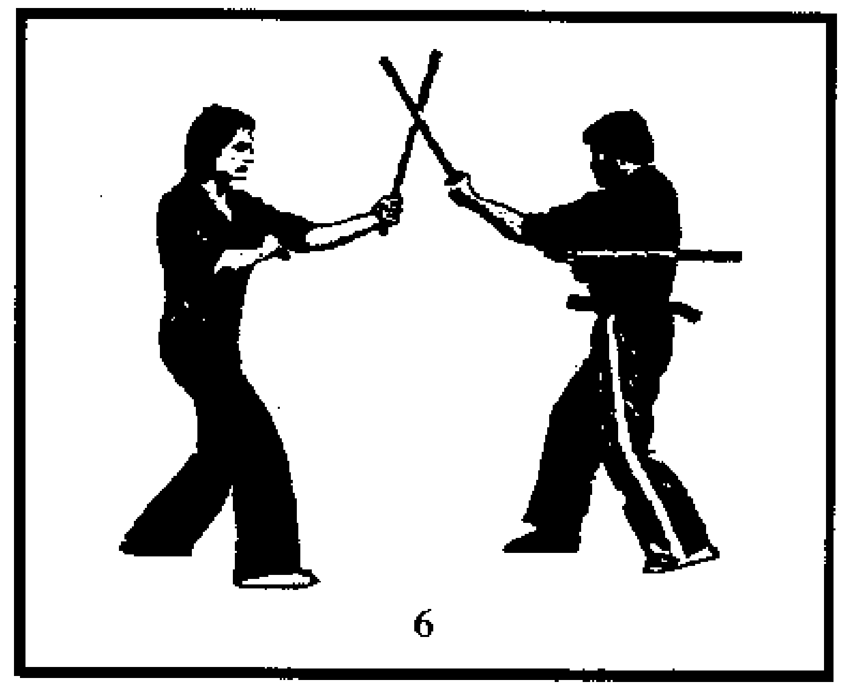
4

3．双方将右棍移至左肩上方，同时用左棍反手低位击打。

4．随即再用右棍进行反手高位击打，同时将你的左棍移至左耳旁高度，准备重复相对一侧的练习。



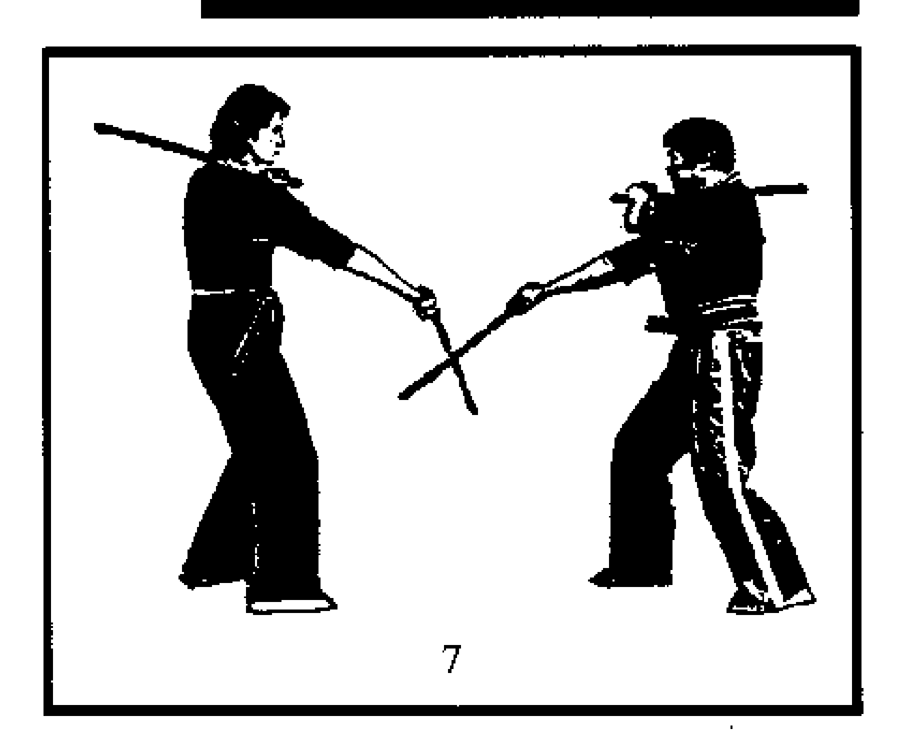
5



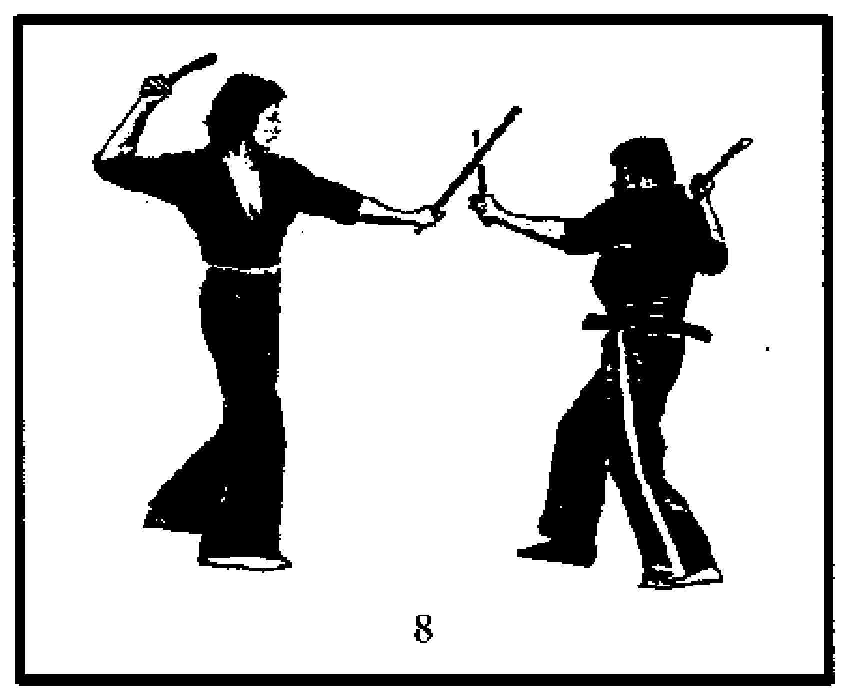
6

5. 双方收右棍至左腋下。

6. 用左棍进行正手高位击打。



7



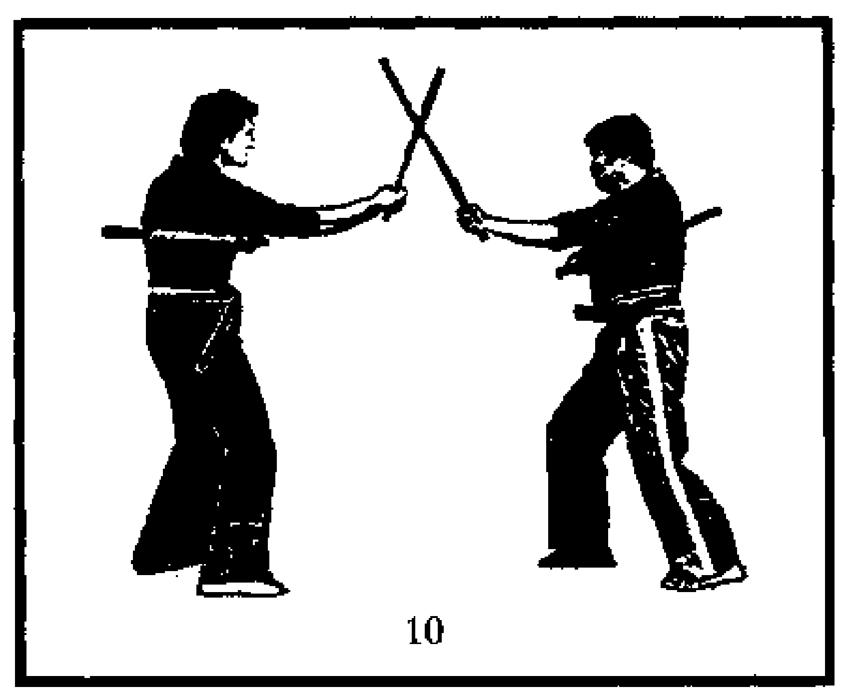
8

7. 双方用右棍进行低位反手击打，同时将左棍移至右肩上方。

8. 双方用左棍进行高位反手击打，同时将右棍举至右耳高度。



9



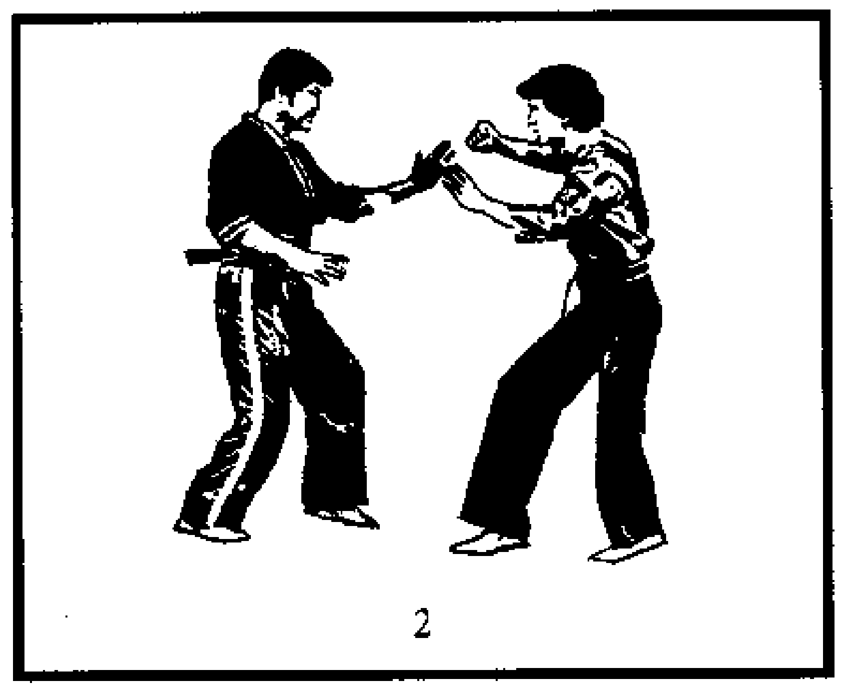
10

9．双方收左棍至右腋下。

10．准备重复辛瓦里技术。在每组练习中击打及格挡次数，可用 1-2-3，4-5-6 来计数，以使能容易地进行练习。



1



2

双重辛瓦里技术训练

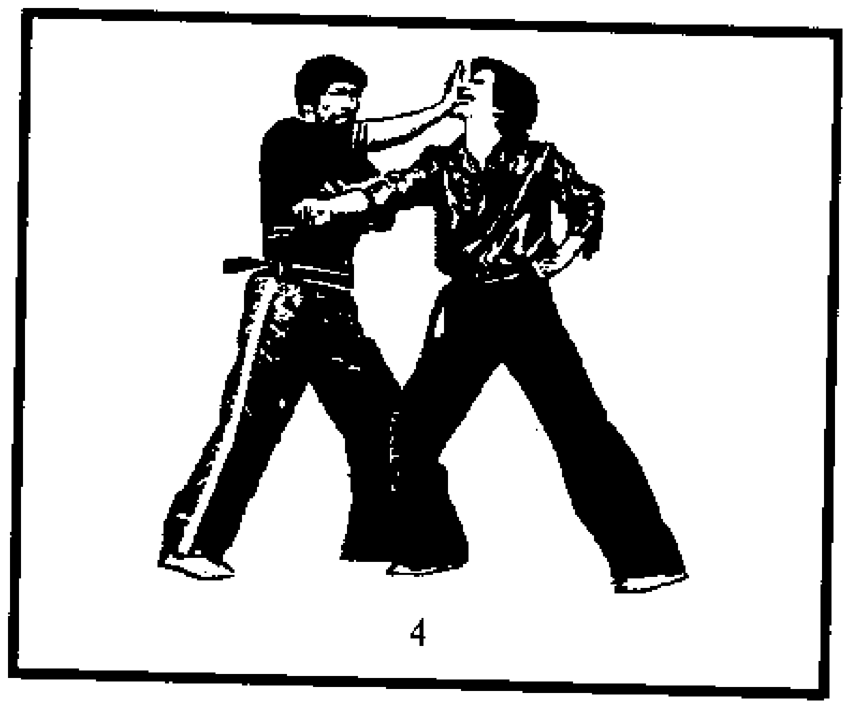
（应用）

1．双方对峙，对方准备实施攻击。

2．对方右脚上步用右拳进行攻击。



3



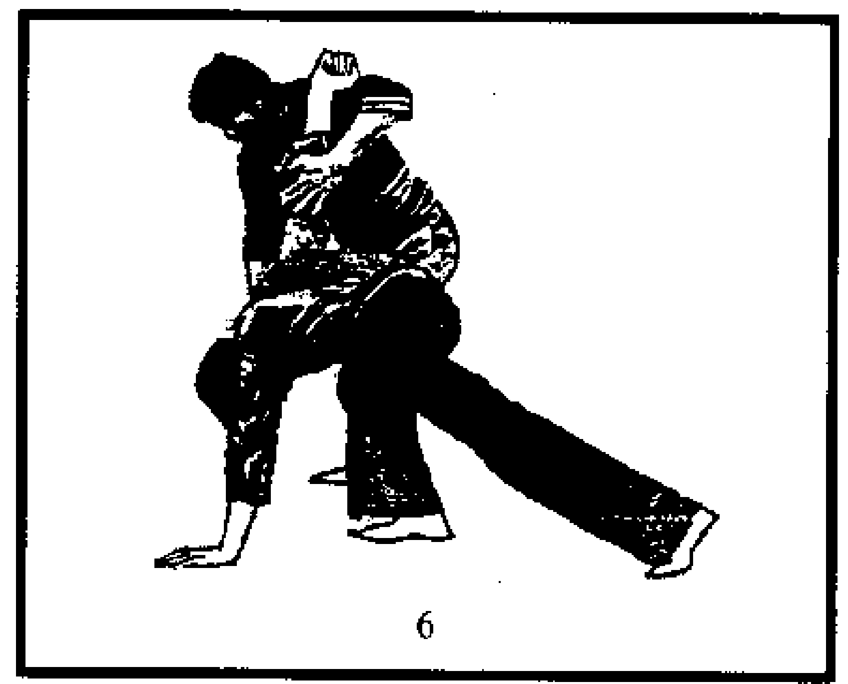
4

3. 我方用左手由左向右格挡来防守其攻击。

4. 随即我方右手向对方面部击打。



5

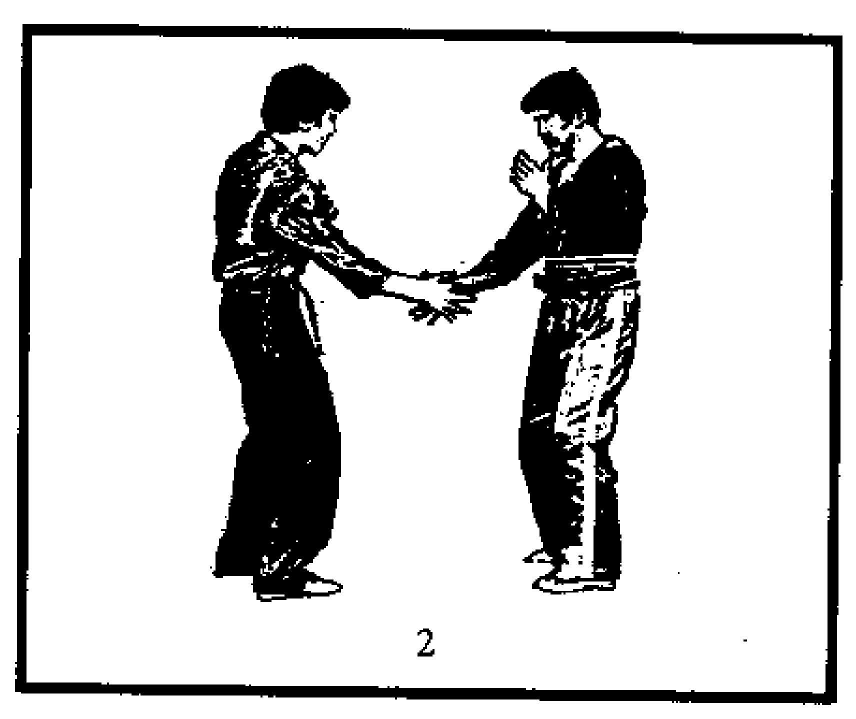


6

5. 并从后面抓住对方的颈部。

6. 同时以左脚为轴转动，右脚后撤，配合右手的动作，使对方失去平衡倒地。转动中始终控制住对手的右臂，强加压力使其倒地。

1



2

翻转辛瓦里技术训练

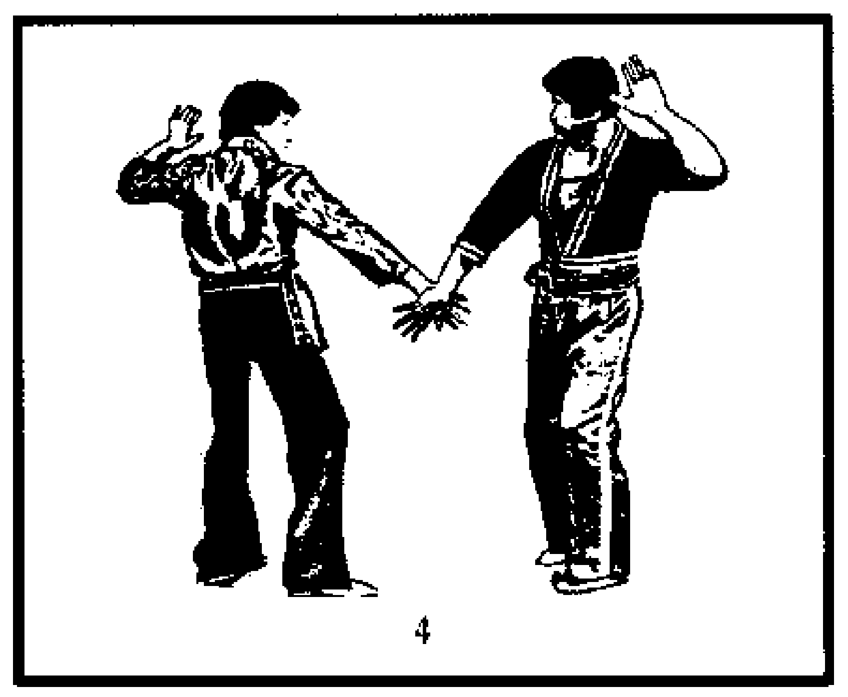
（手对手的练习）

1. 双方相对而立。

2. 双方用右手进行低位拍击。同时提左手掌至右肩前。



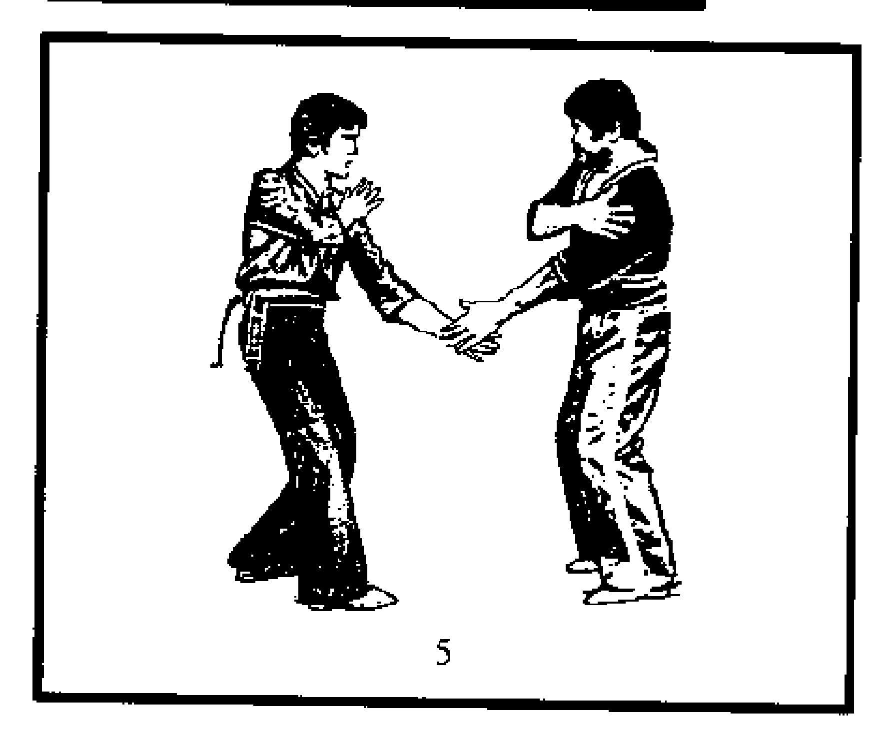
3

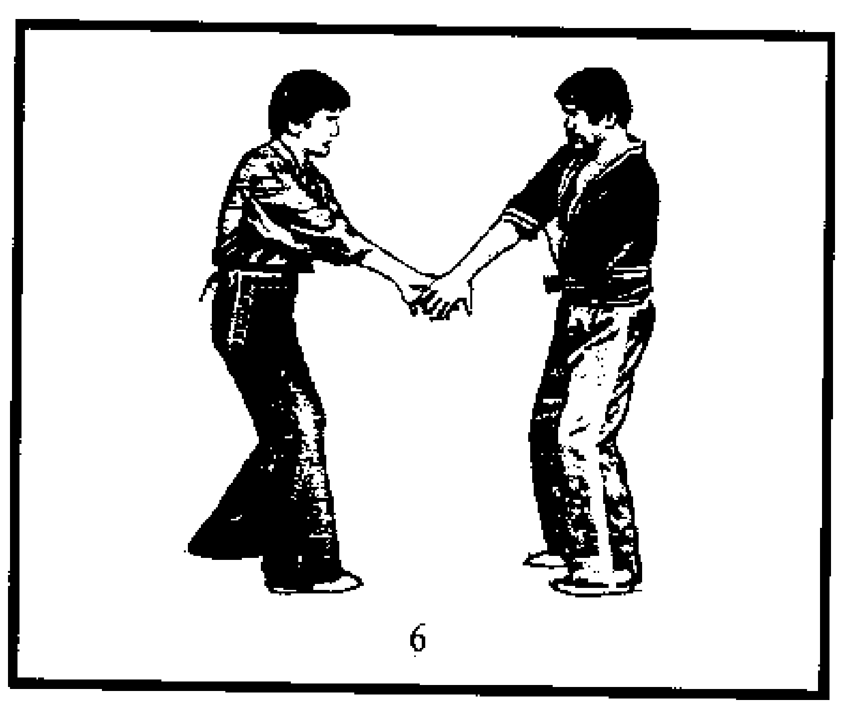


4

3．将右掌移至左腋下，同时用左掌进行低位拍击。

4．双方将左掌举至左耳旁，同时用右掌进行低位击打。


5

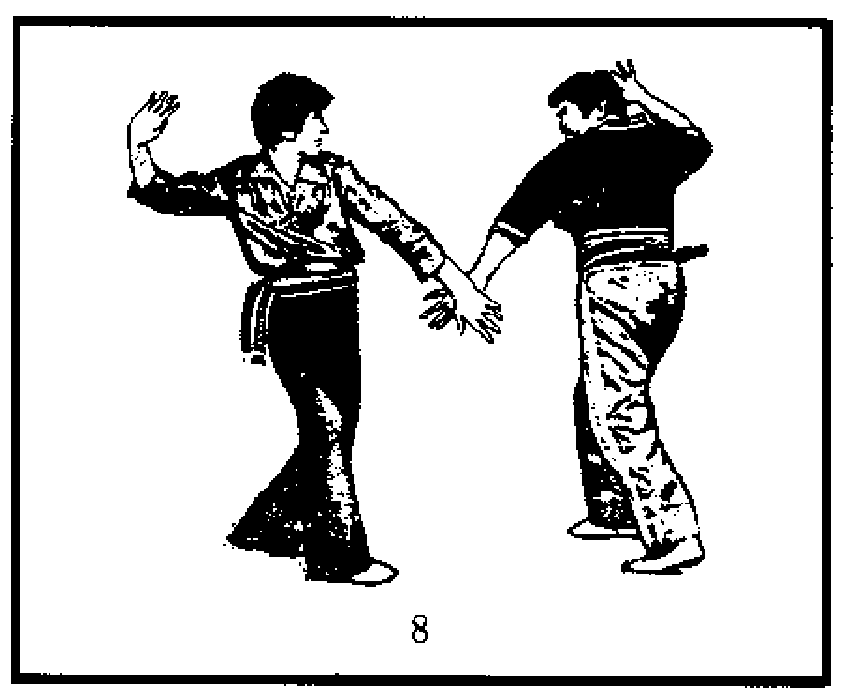

6

5. 随即双方用左掌进行低位击打，同时将右掌提至左肩上方。

6. 双方再用右掌进行低位拍击，同时将左掌移至右腋下方。



7



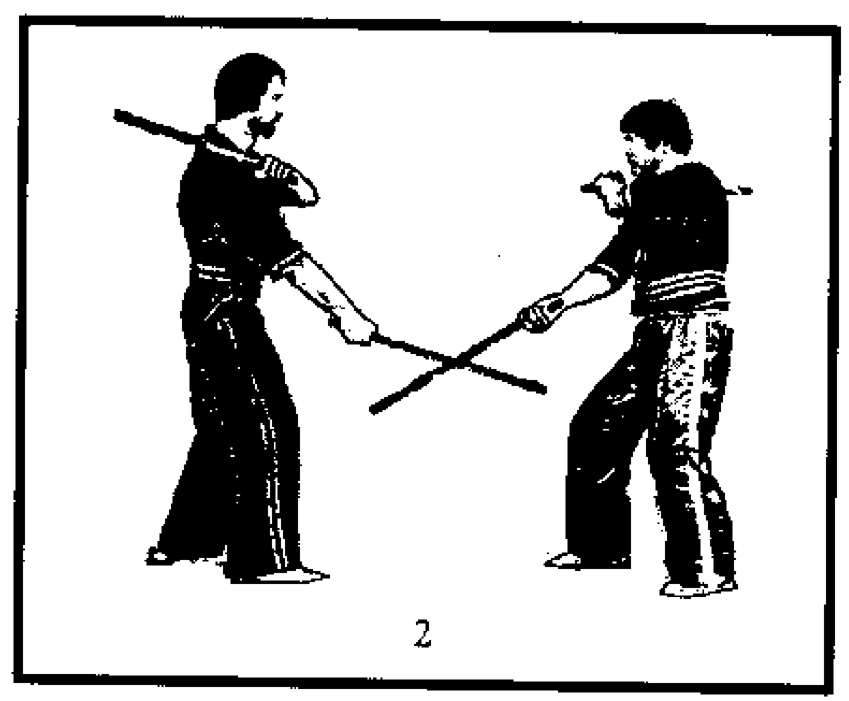
8

7. 双方将右手回收、上提，并将左手向下拍击。

8. 双方将右手提至右耳旁，左手掌进行低位拍击。完成整个动作后回到开始的姿势。



1



2

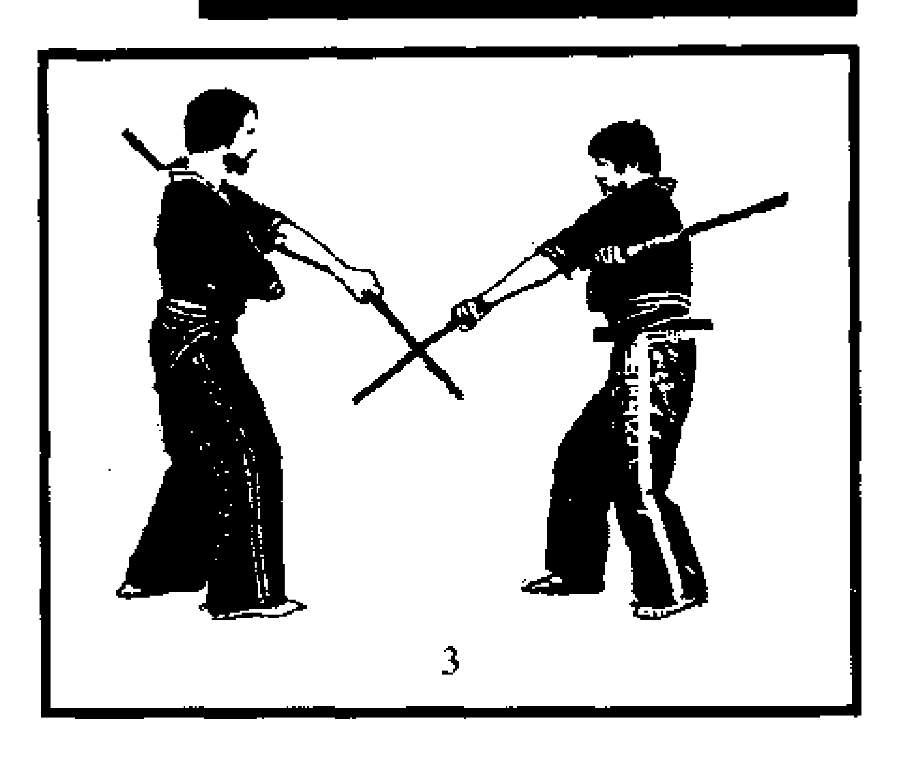
翻转辛瓦里技术训练

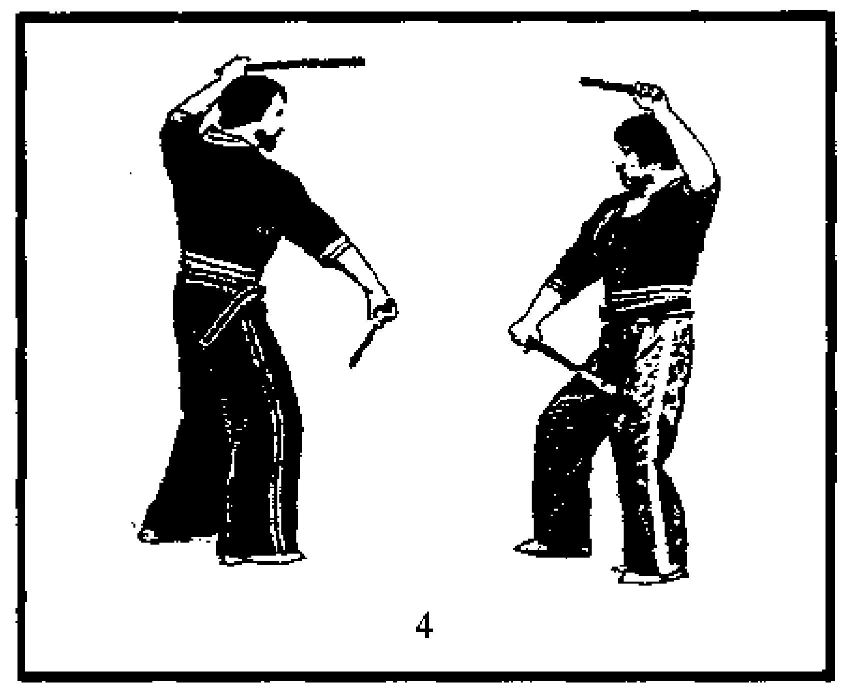
(短棍对短棍的练习)

我方采取翻转辛瓦里技术的姿势与对手相对，举起短棍。

1. 双方对峙，将双棍竖直举于体前。

2. 双方用右棍进行低位击打，同时将左棍置于右肩上方。


3


4

3. 随即双方用左棍进行低位反手击打，同时将右棍移至左腋下方。

4. 双方上提左棍，并将右棍向下击打。



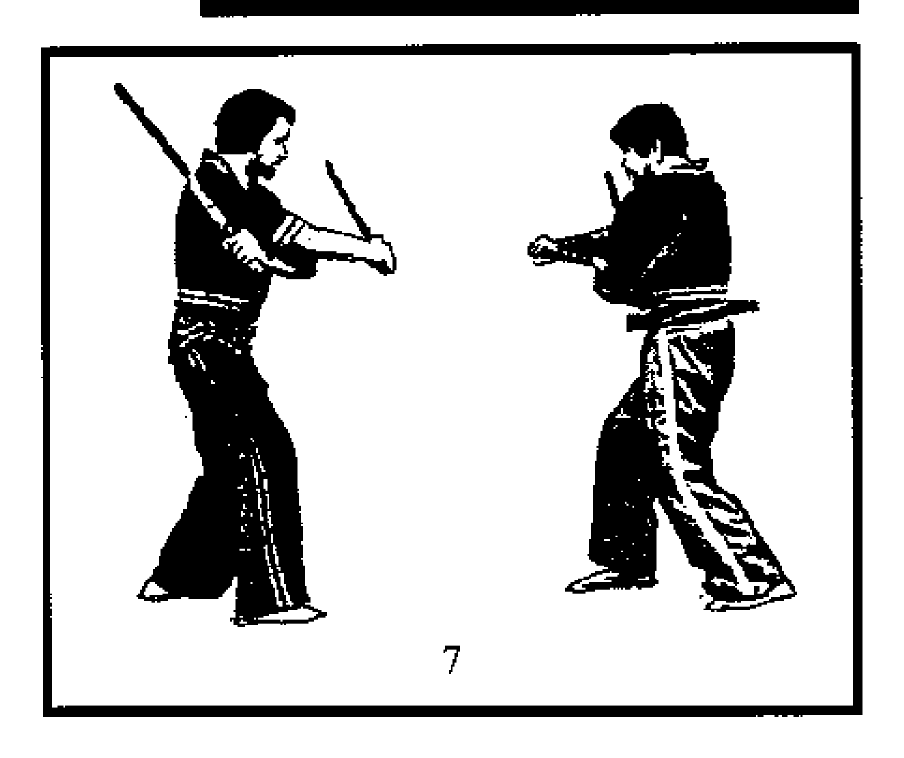
5



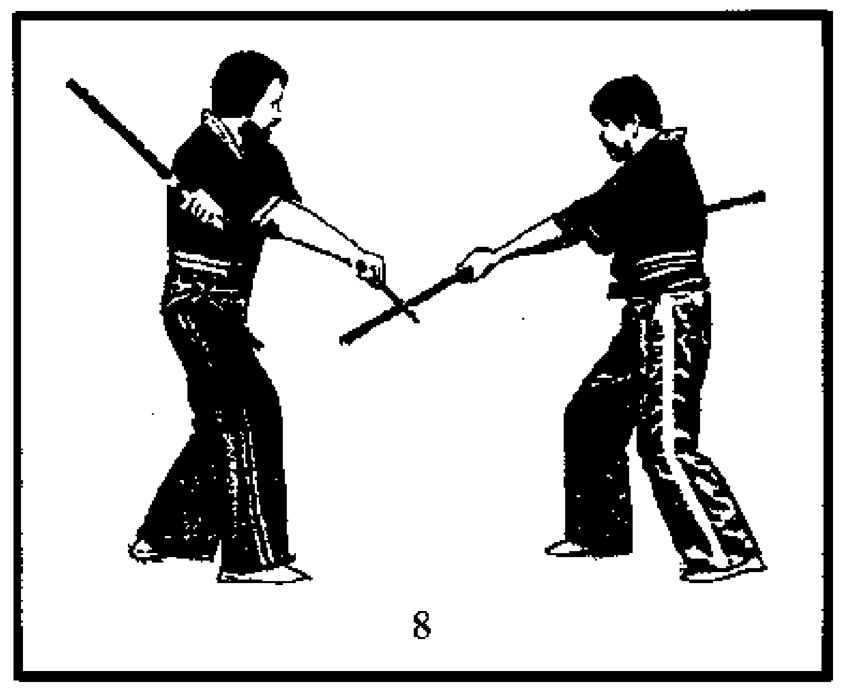
6

5. 双方用右棍进行低位反手击打，并将左棍举至身体左侧。

6. 双方用左棍进行低位正手击打，同时将右棍移至左肩上方。



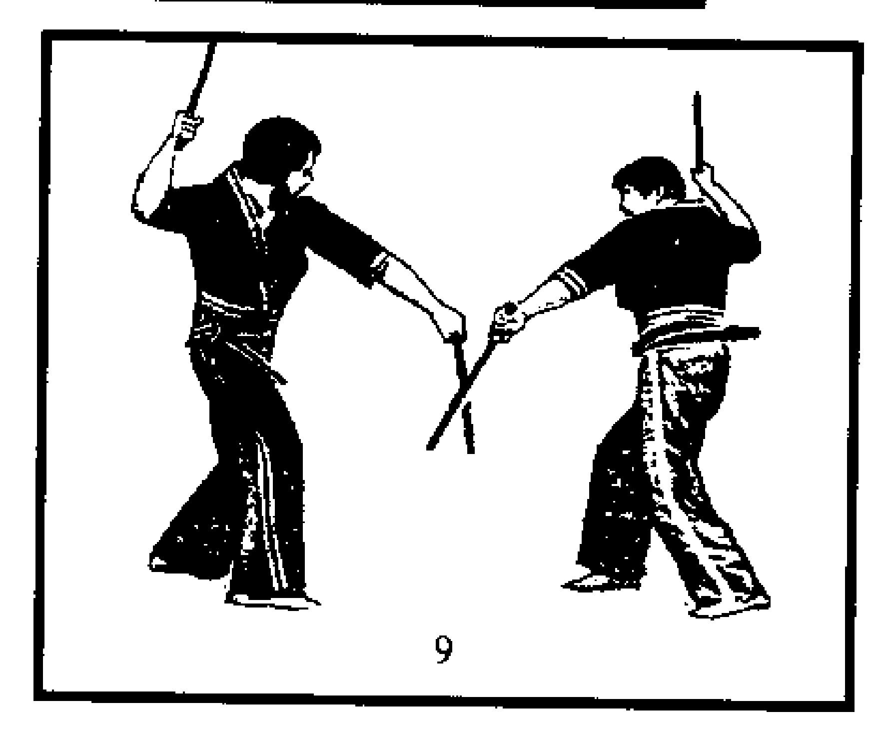
7



8

7. 随即将左棍移至右腋下方。

8. 同时用右棍进行低位反手击打。



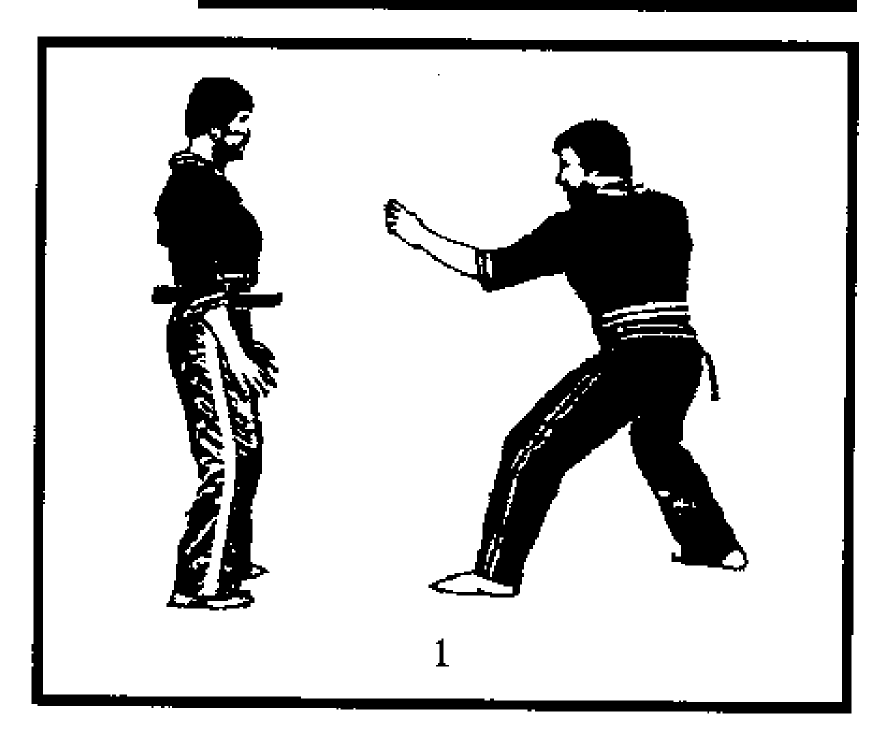
9

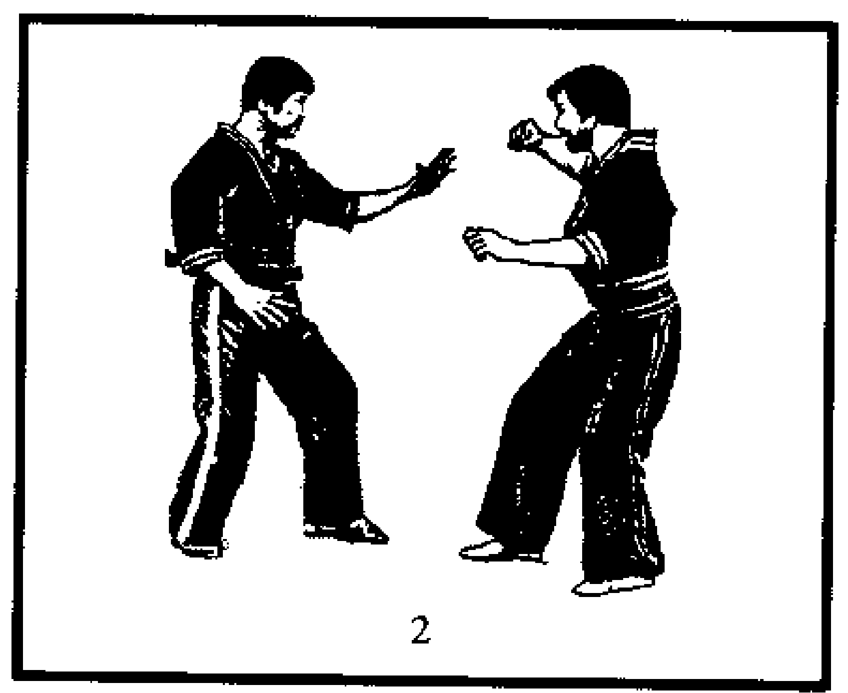


10

9. 随即将右棍举至身体右侧，用左棍进行低位反手攻击，返回到开始的姿势。

10. 继续整个训练。


1

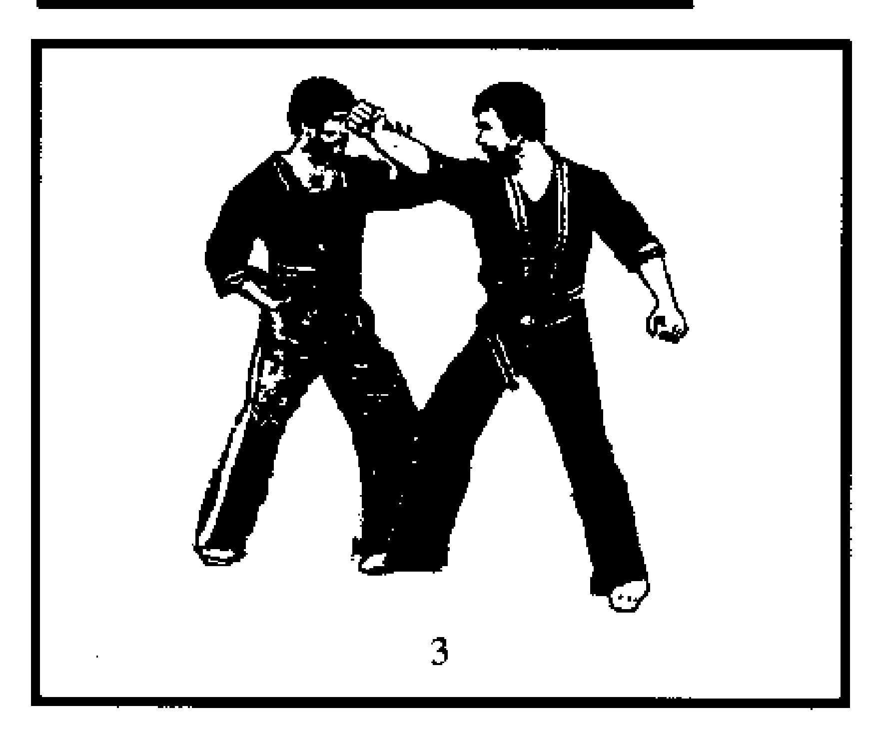

2

翻转辛瓦里技术训练

(应用)

1. 双方对峙，对手准备用右拳攻击。

2. 对手右脚上步实施右拳攻击。



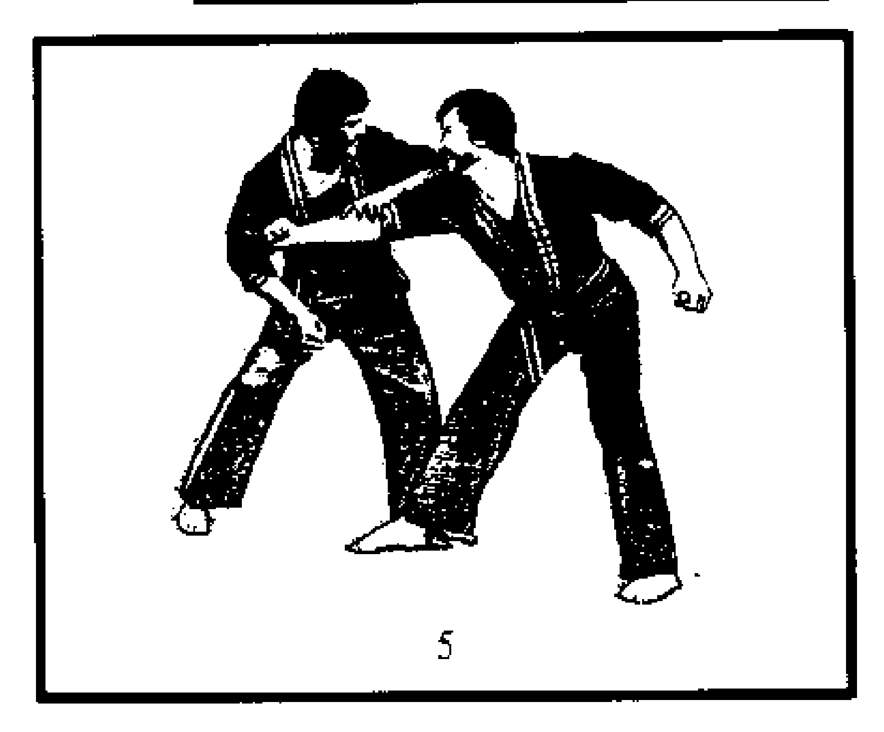
3



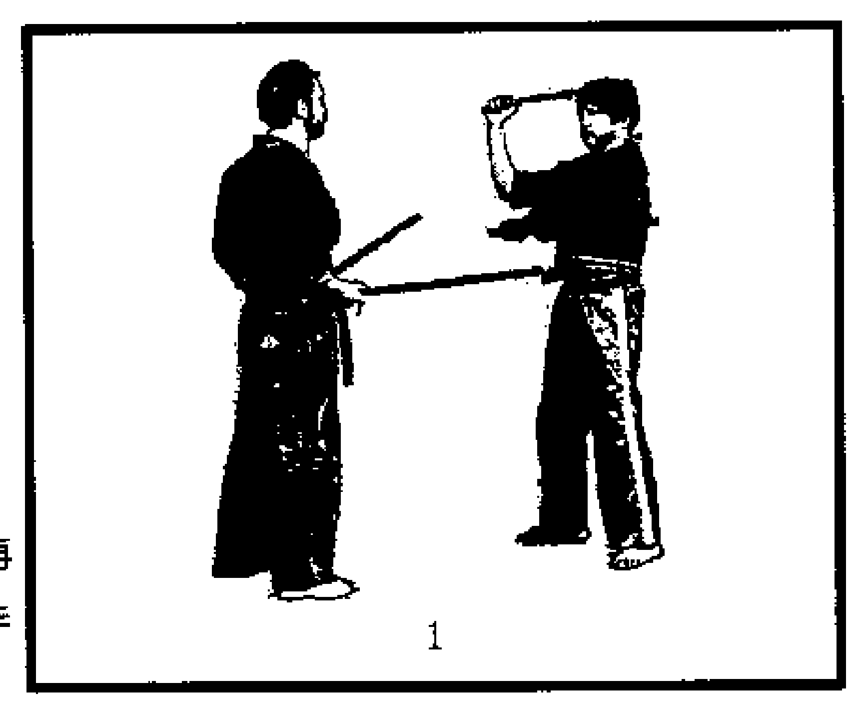
4

3. 我方上体向左侧移动配合左手从左向右格挡对方右臂。

4. 同时迅速用右手，抓向对方手臂下方的腹股沟。



5



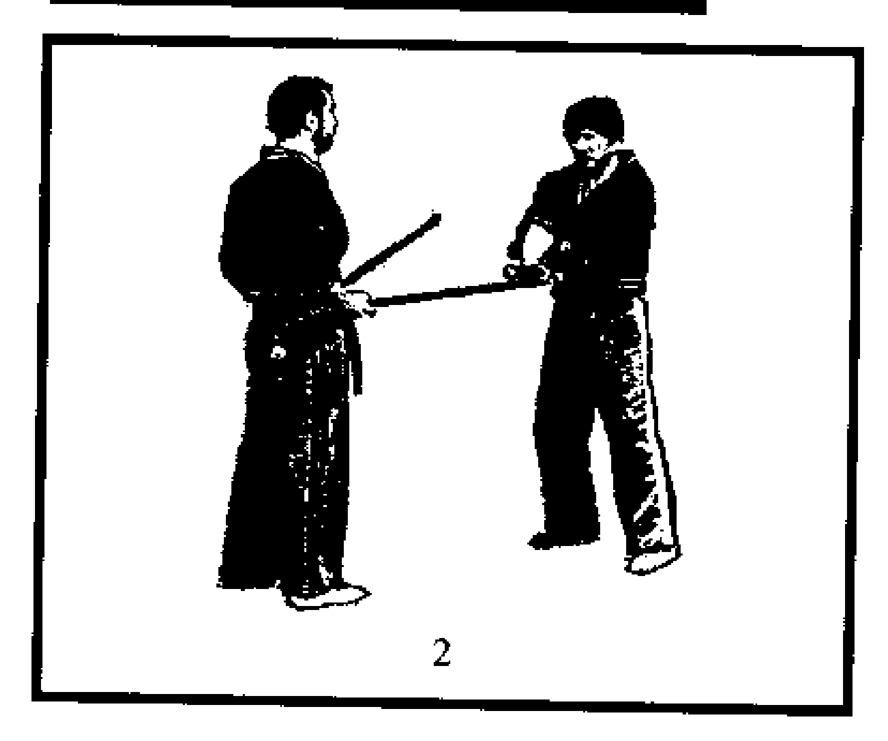
1

5．此时可再用手掌击向对手的颈部或面部。

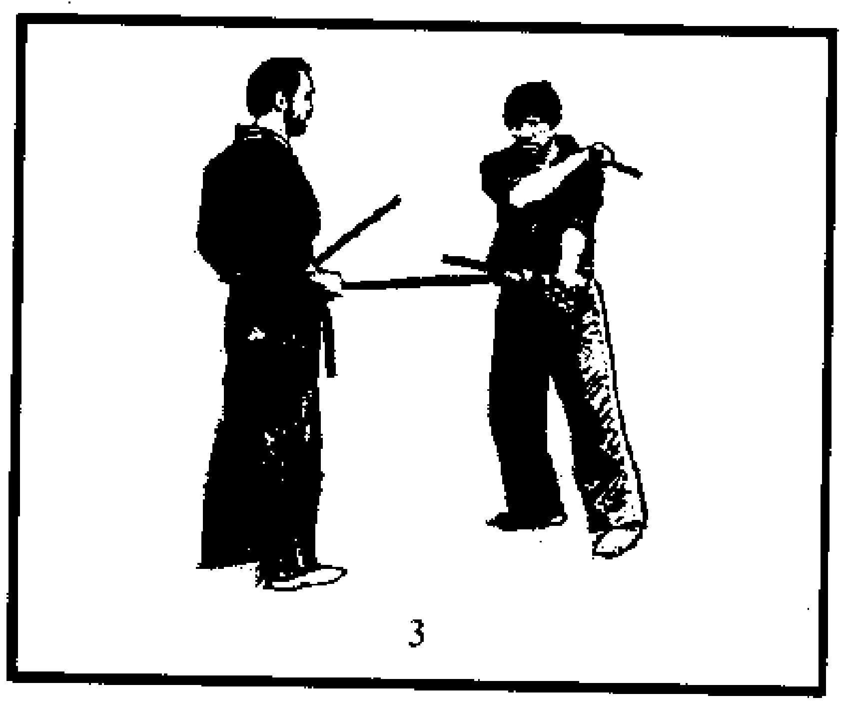
威旦达技术训练
（转动）

在训练中可首先练习。

1．训练同伴持两根短棍位于身体两侧，且成45°角。这种开始的姿势来自于辛瓦里的准备姿势。



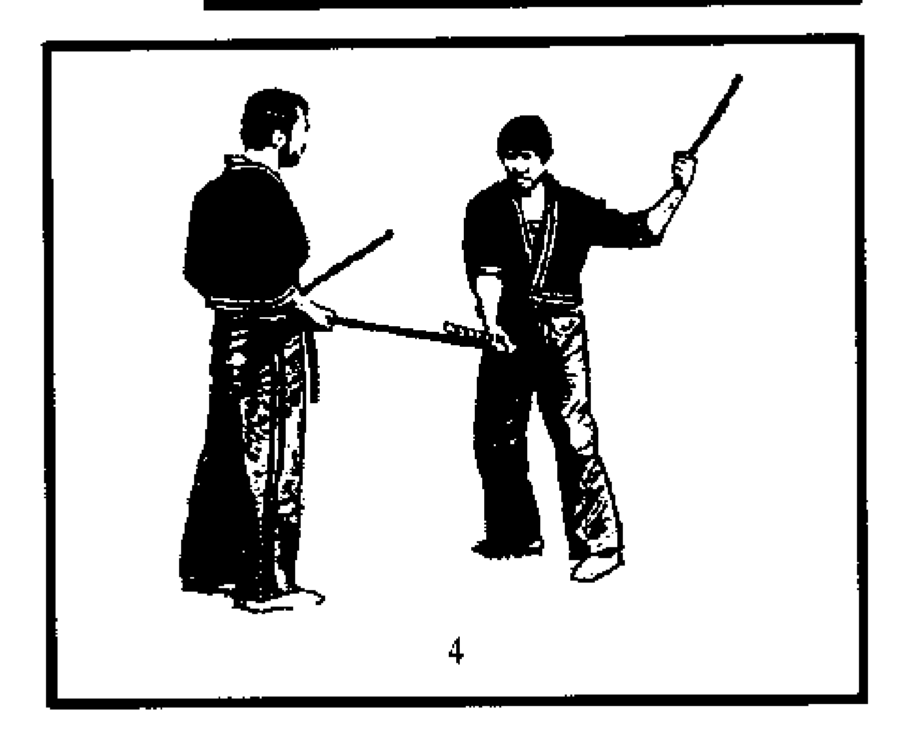
2



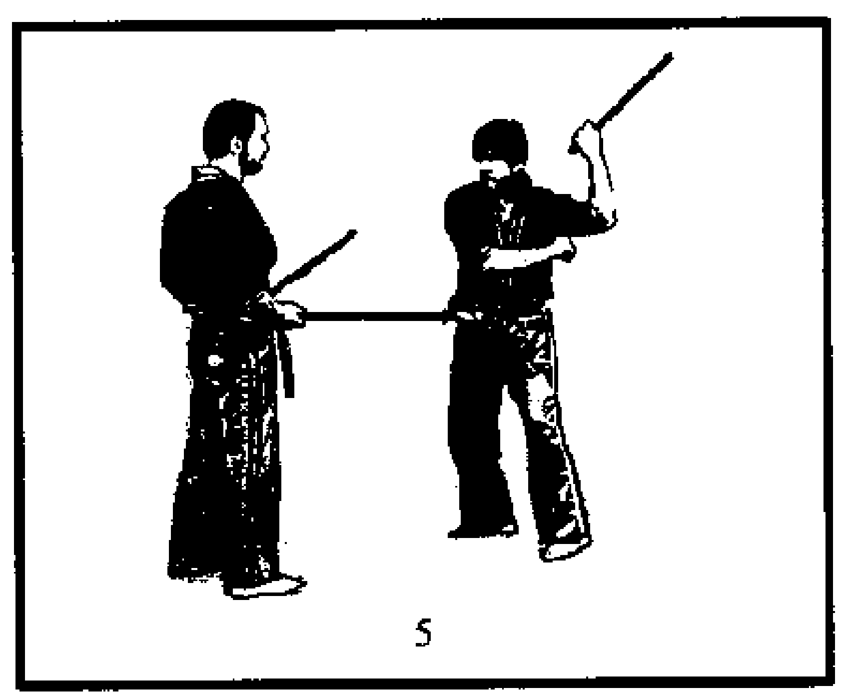
3

2. 我方以身体左侧为轴转动，用右棍击打对手左棍。

3. 我方随即将右手顺时针方向转动至左肩上方。同时将左手从右腋下方反手击向对手的右棍。



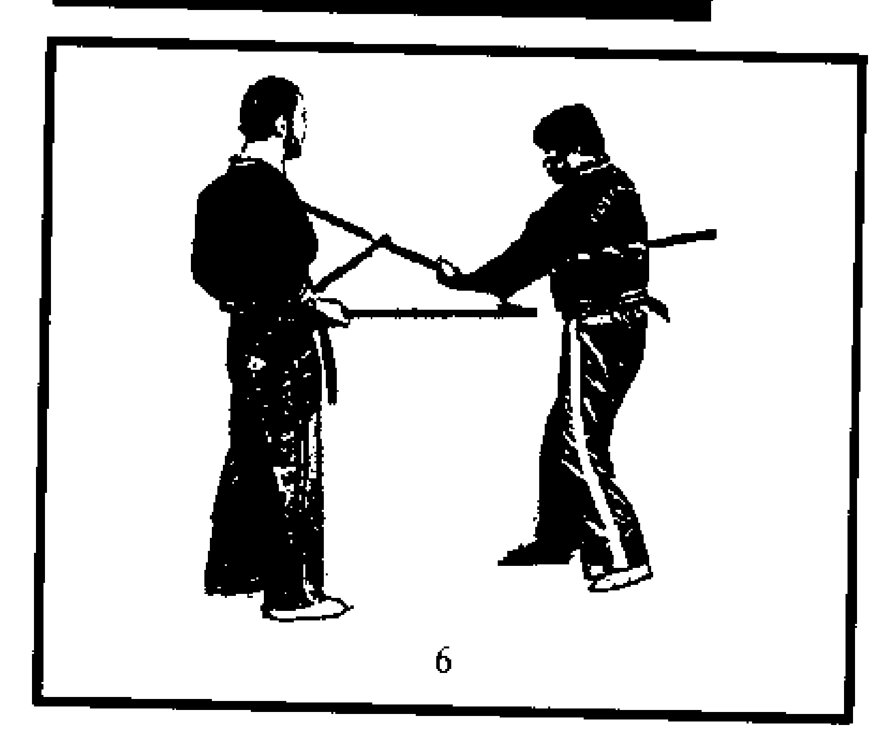
4



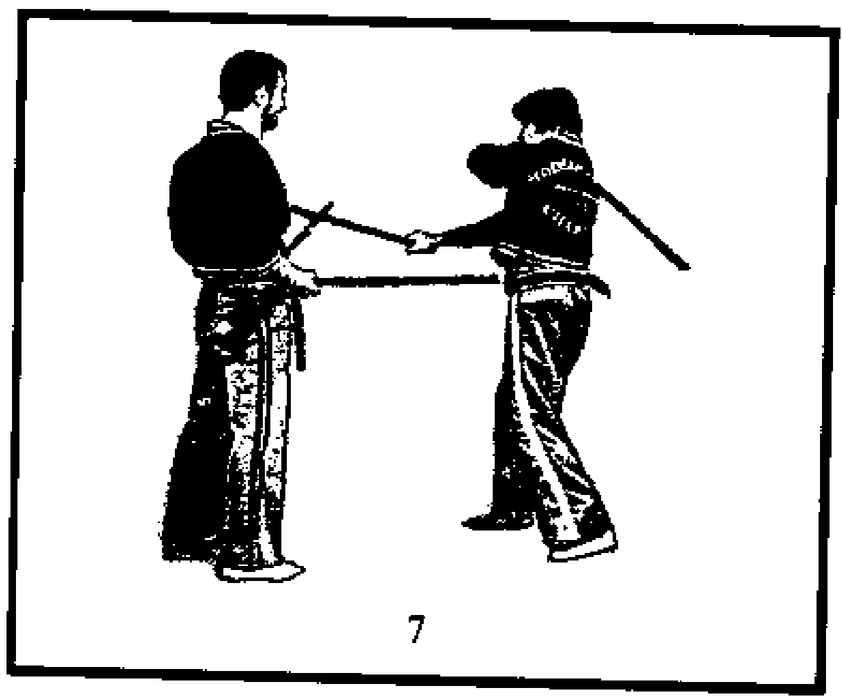
5

4. 我方用右手击向对手的右棍。同时将左手顺时针方向转动至身体左侧。

5. 我方再将右手移至左腋下方。现在要用左棍进行击打。



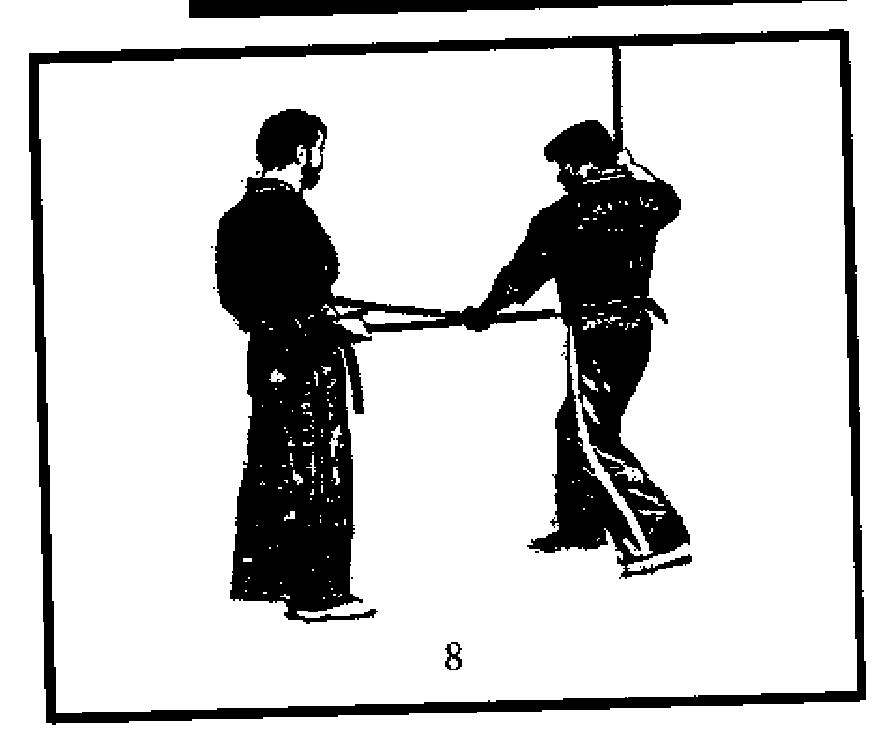
6



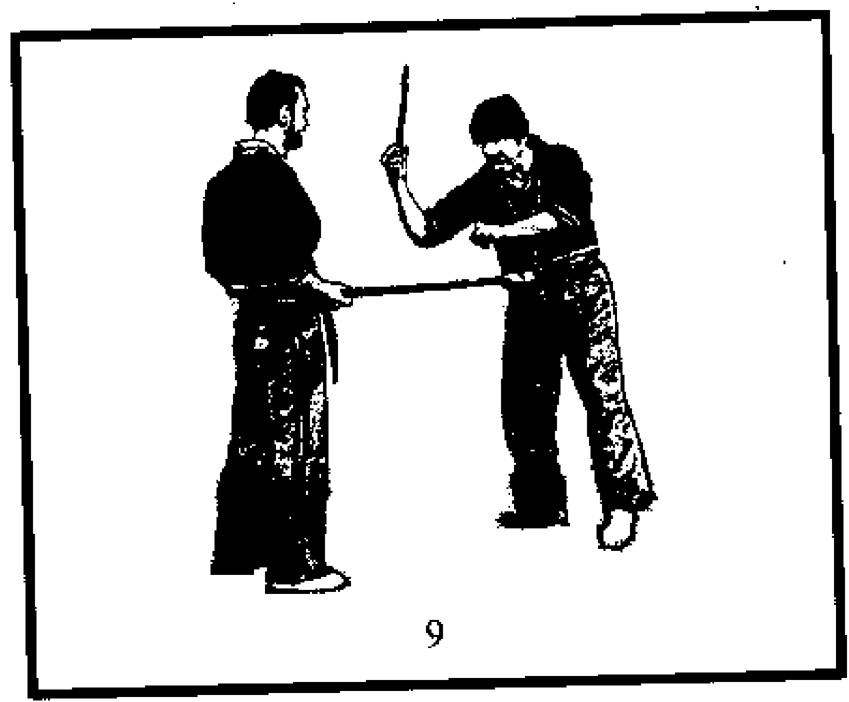
7

6. 我方将左棍正手击向对方左棍，左棍的击打是以身体右侧为轴转动。

7. 我方将右棍从左腋下方反手切向对手左棍，同时将左棍逆时针方向旋转至身体右侧。



8



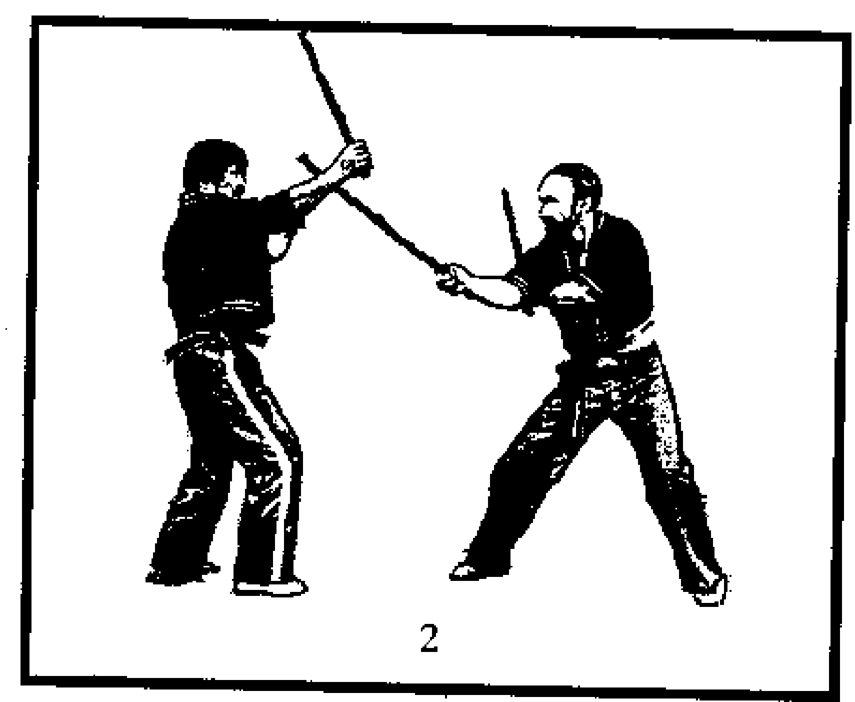
9

8. 我方用左棍击向对手短棍，右手则逆时针方向转至身体右侧。随即将右手转回至开始时的位置。

9. 准备击打对手的右棍，同时我方左手置于右腋下方。



1



2

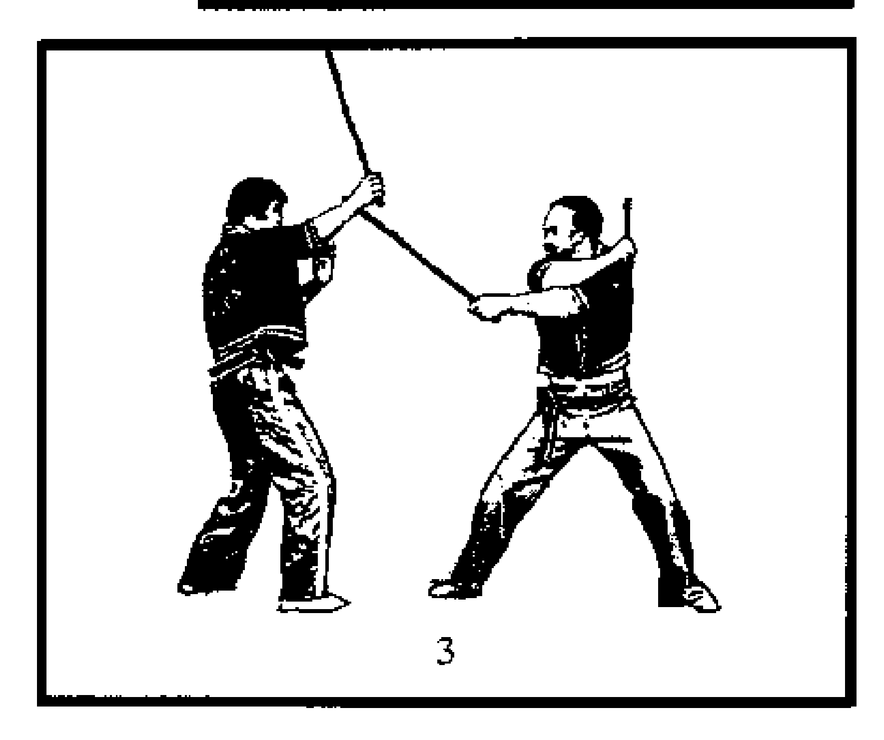
威旦达技术

（应用）

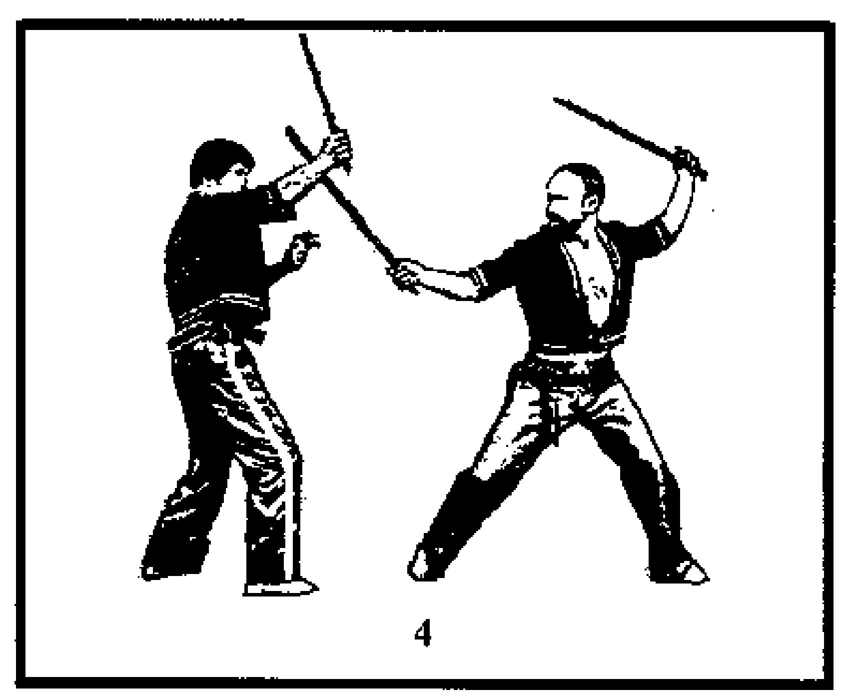
对手使用威旦达技术，防御者应格挡住对手的高位正手攻击。1—4攻击者用三次连续的攻击，击向防御者的前臂（攻击次序为右手—左手—右手），

1．双方对峙。

2．攻击者用右棍击打。



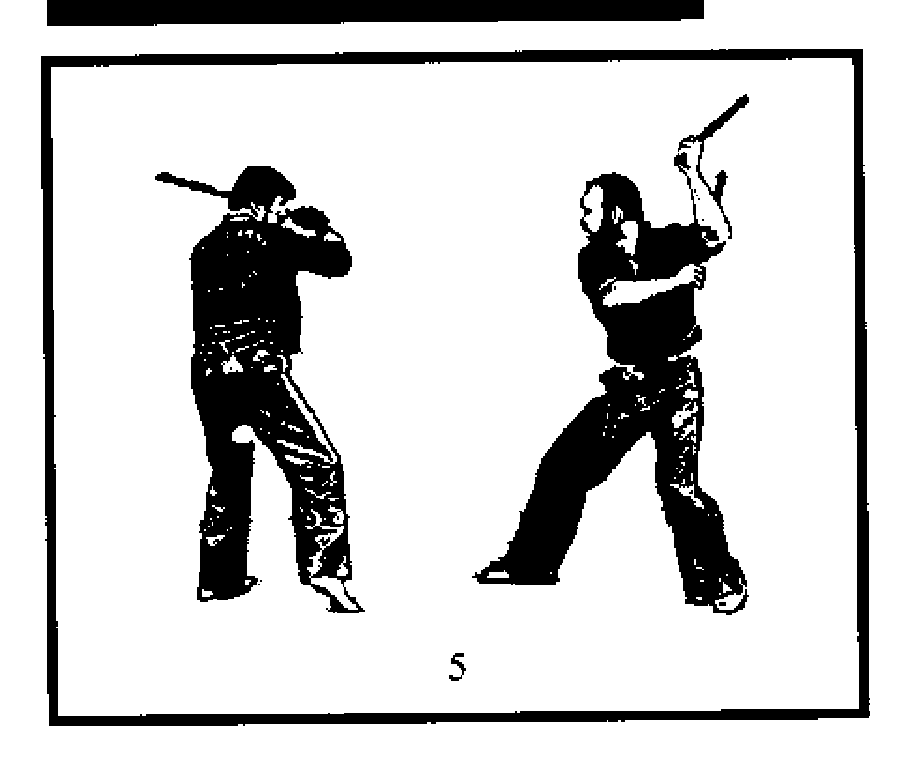
3



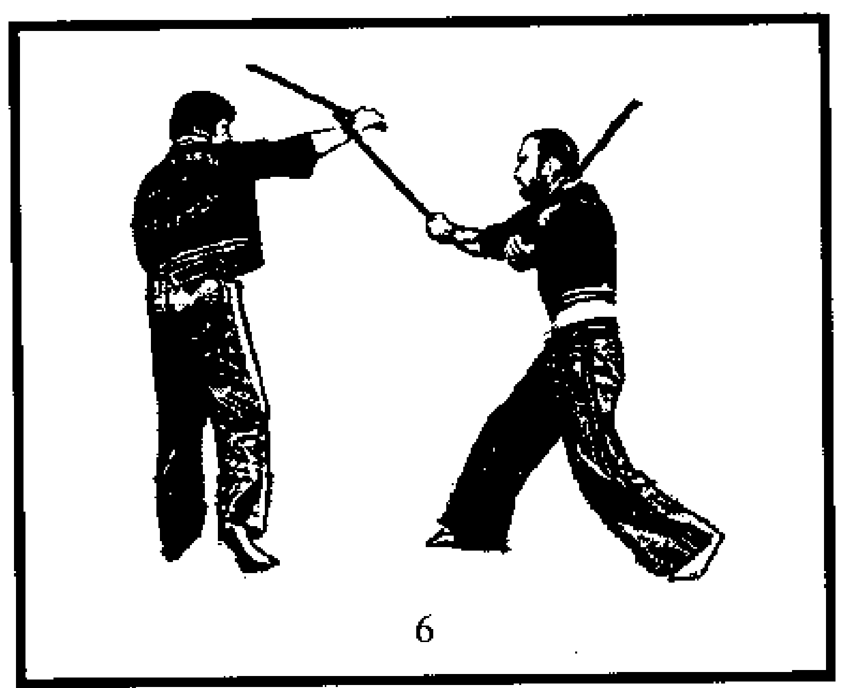
4

3．接图 2 继续用左棍击打。

4．最后用右棍击打。



5

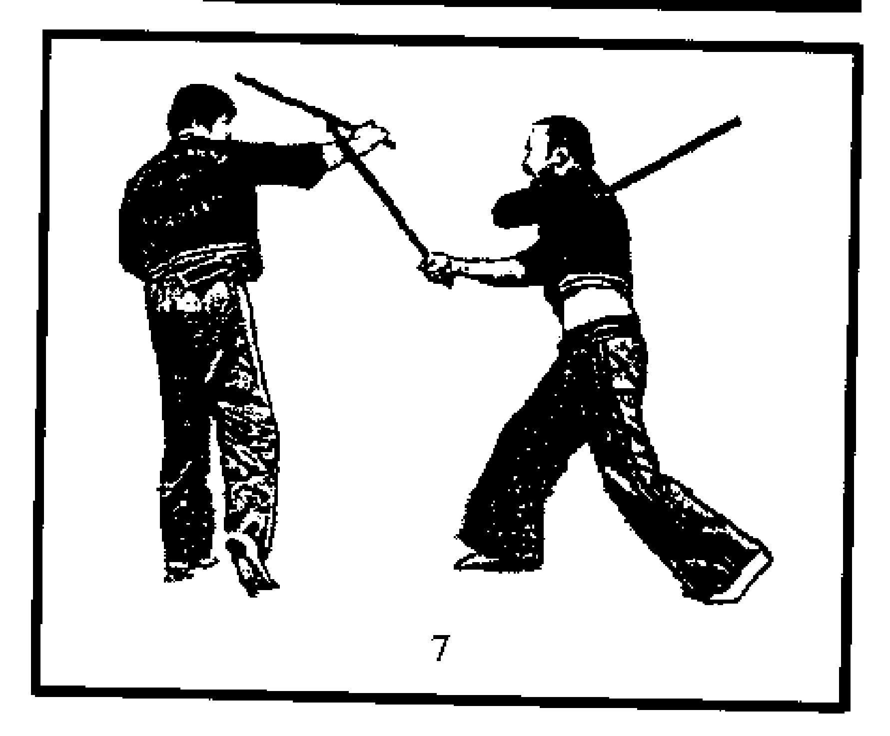


6

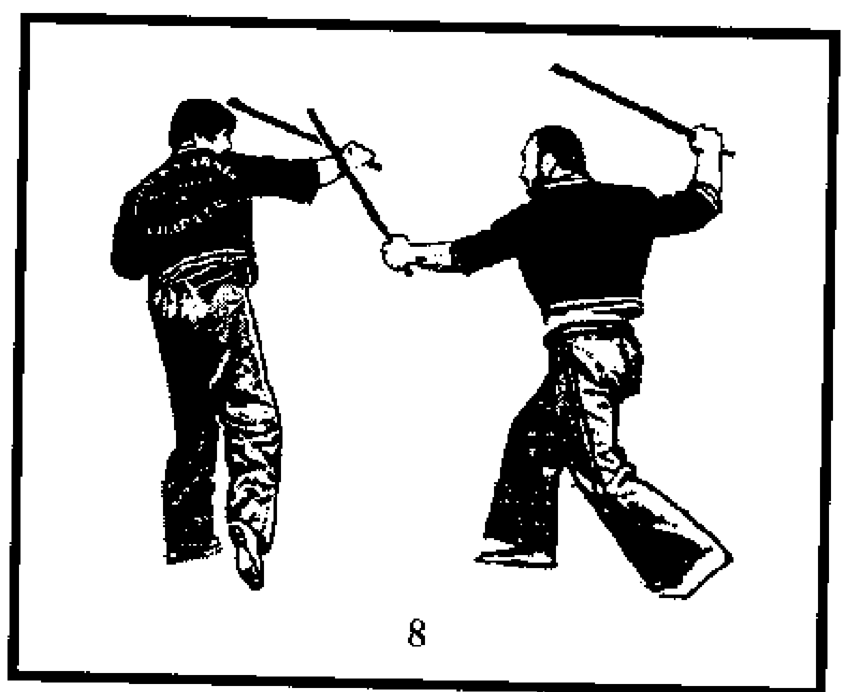
5—8 攻击者对防御者运用威旦达技术进行高位反手击打，攻击者三次向外砍击对方的前臂（攻击次序为左手—右手—左手）。

5．攻击者准备发动攻击。

6．用左棍进行击打。



7



8

7．接图 6 继续用右棍击打。

8．最后用左棍击打。

第八课　缴棍技术

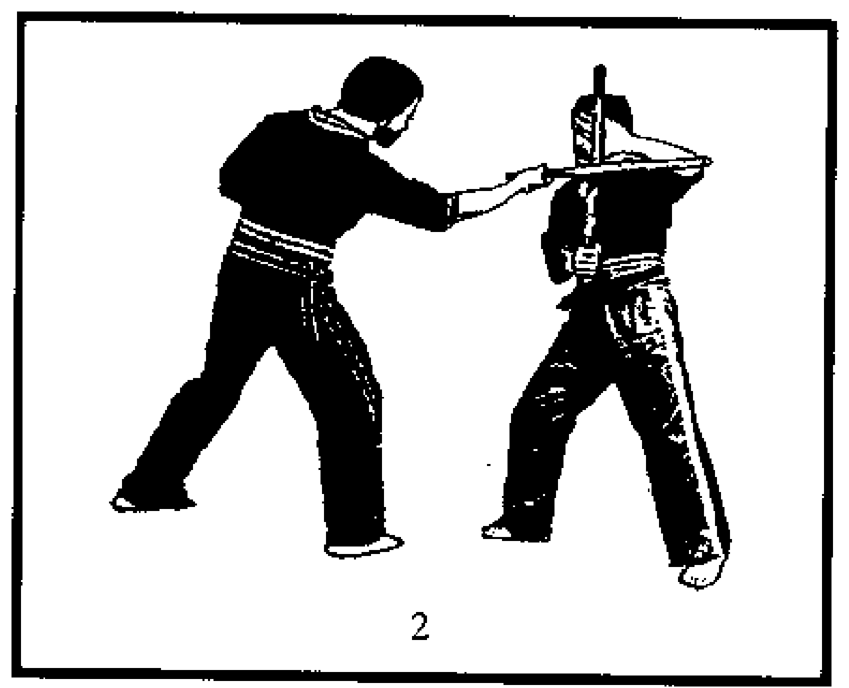
在街头巷尾的打斗中，我们需要有应付各种武器的技能，才能成功地保全自己，达到自卫的目的。本章讲述了几种基本且实用的缴棍技术，但这其中包含着无数的变化，望习武者活学活用，而不可拘泥于外在的形式。下章还将讲述夺刀技术，这些均是我们想要成功保全自己而必须具备的能力。

我们在对抗短棍、长刀、匕首等武器的过程中，切不可为缴棍而缴棍，为夺刀而夺刀，我们的目的是在击垮对手，保全自己，一旦对手失去打斗能力，其凶器自然对我方不会构成任何威胁，从而达到自卫的目的。我方不可一味去夺对方凶器，如此反而极易伤害到自己。望大家谨记。

最后要提醒大家，在练习这些技术时，左右手均要进行练习。



1

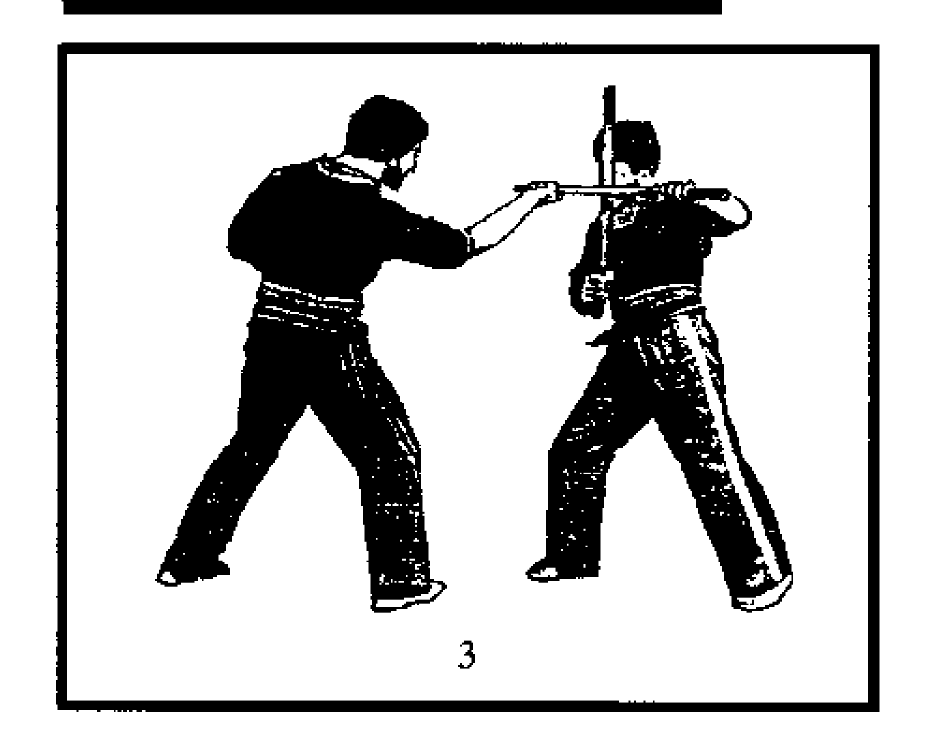


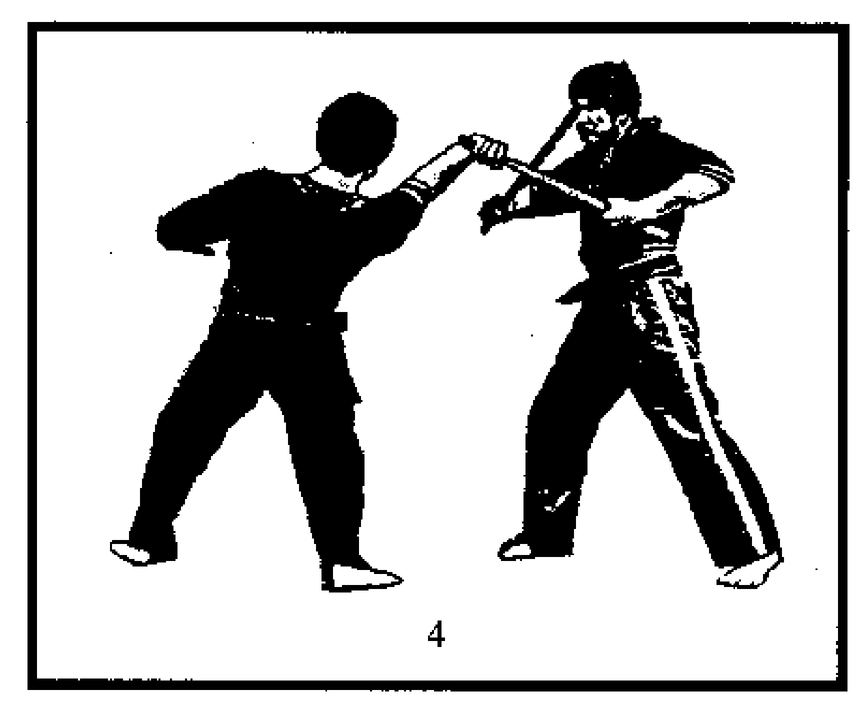
2

缴棍技术一

1. 双方对峙，对方准备用短棍进行高位攻击。

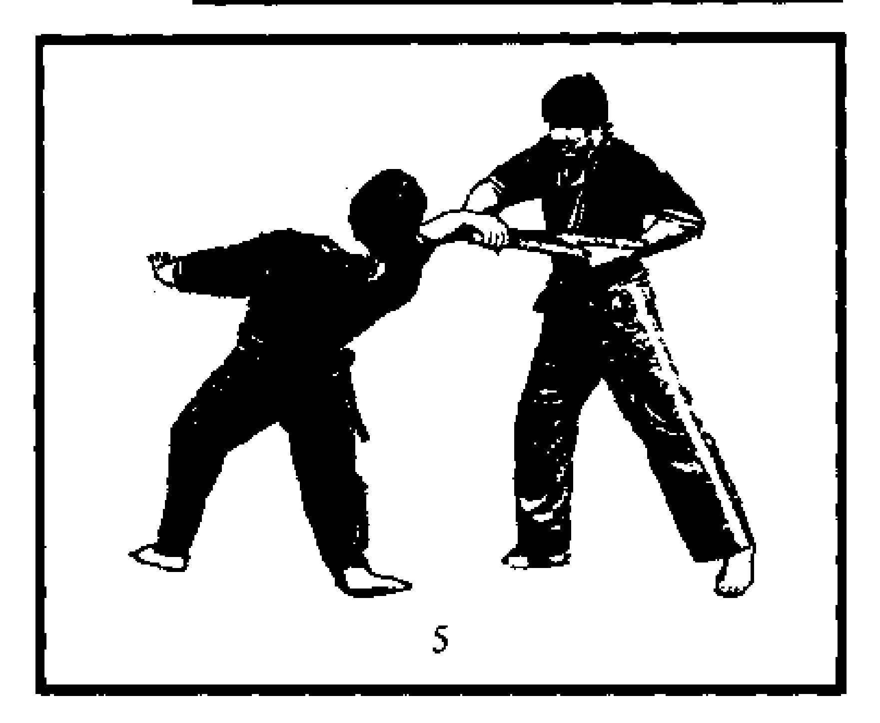
2. 对方右脚上步，用短棍向我方左侧进行攻击，我方用短棍向内侧格挡。


3

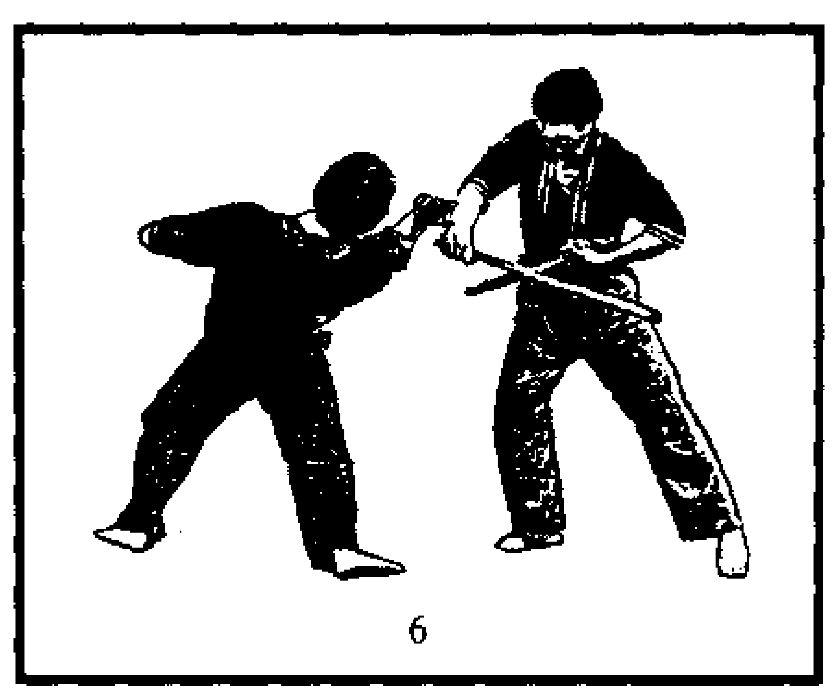

4

3. 随即用左手抓住对方的短棍。

4. 我方迅速逆时针方向扭转对方短棍，同时将我方短棍压在对方短棍上方。



5



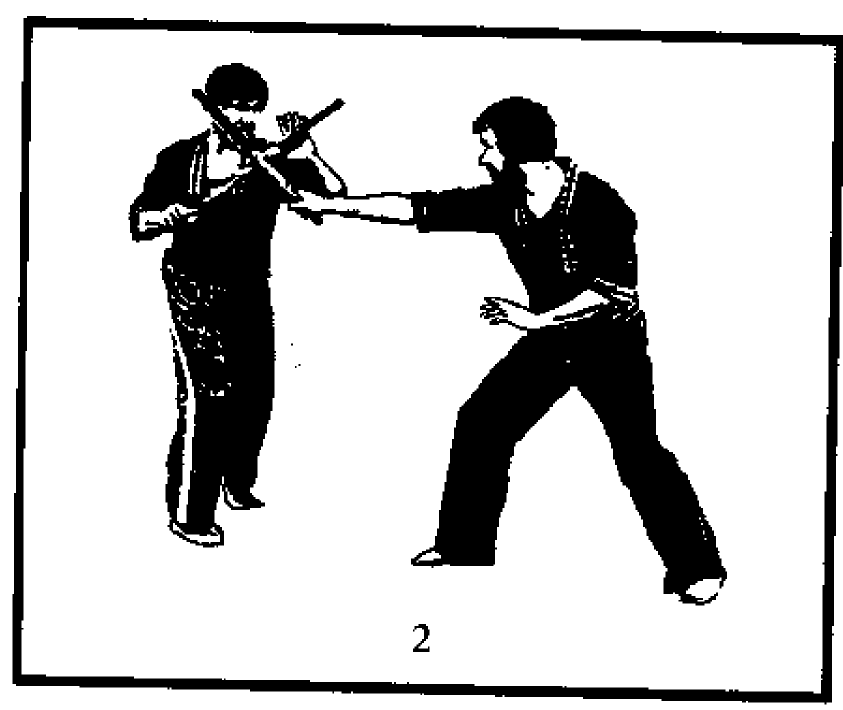
6

5．我方用短棍配合左手加力下压。

6．继续施加力度，使对方短棍从手中脱落，并将使其失去平衡而倒地。



1



2

缴棍技术二

1. 双方对峙，对方准备用短棍进行高位反手攻击。

2. 对方用短棍向我方右侧攻击，我方用短棍向外侧实施格挡，同时用左手进行配合。



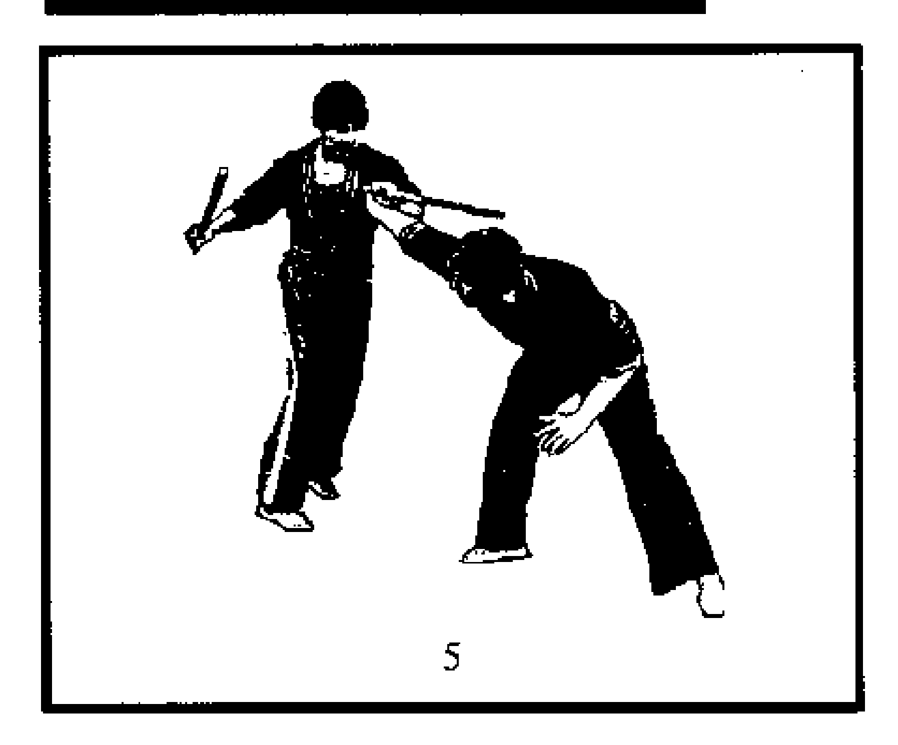
3

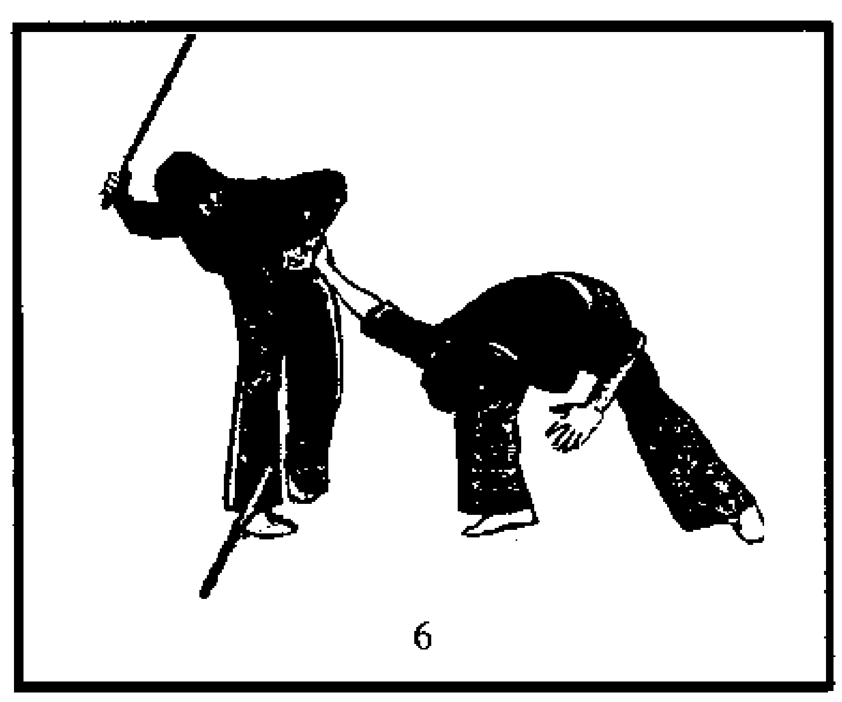


4

3. 我方用左手下铲对方的右前臂。

4. 并迅速顺时针方向旋转我方左臂。

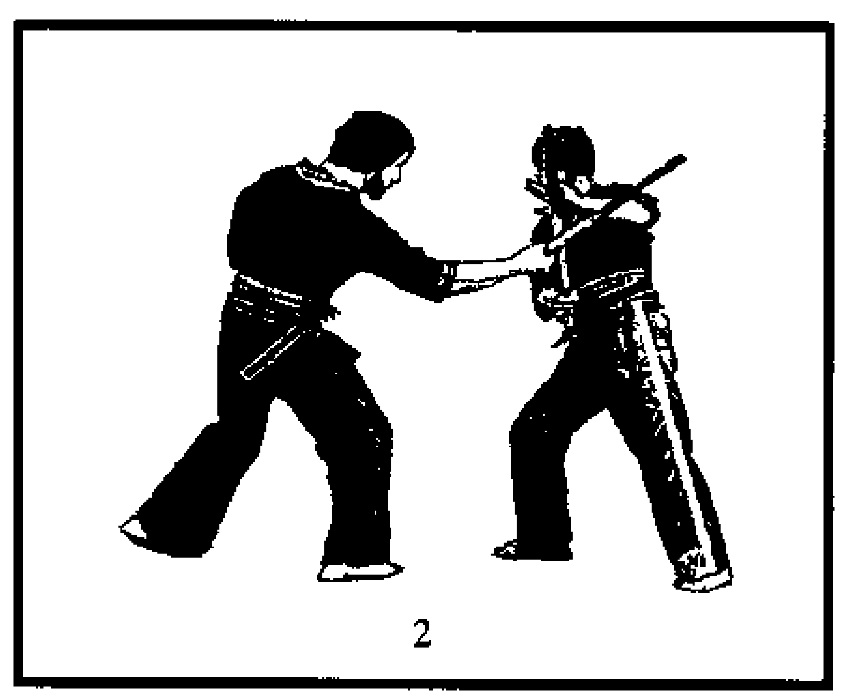

5


6

5. 施转至对方的短棍位于我方的左前臂上方，并使对方右腕在我方左腕下方。

6. 继续对其施加压力，使对方的短棍掉落，同时注意防御对方的反击。

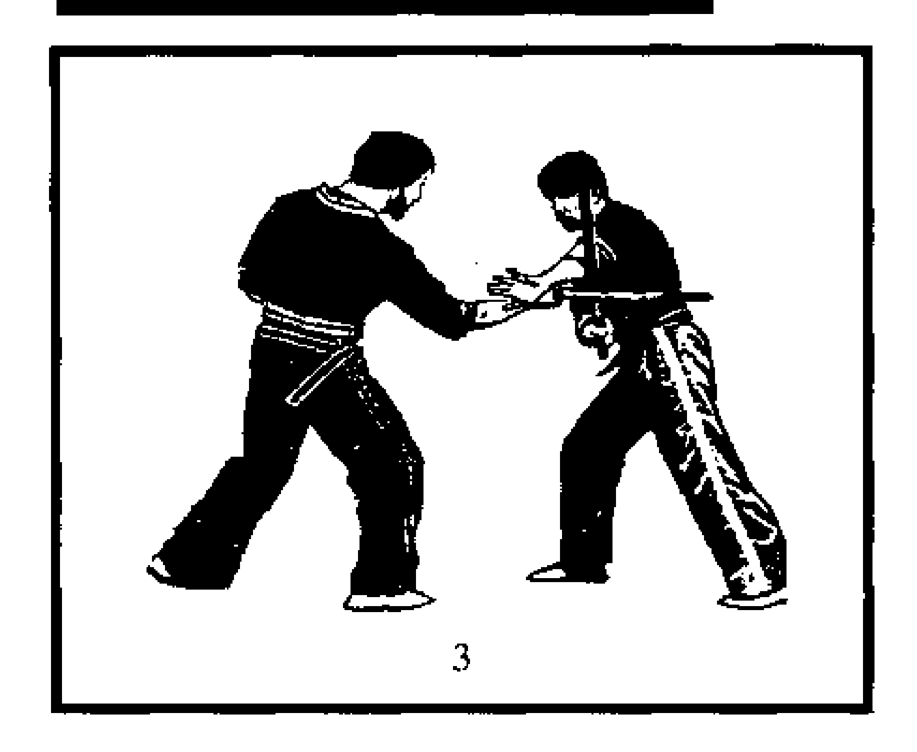

1

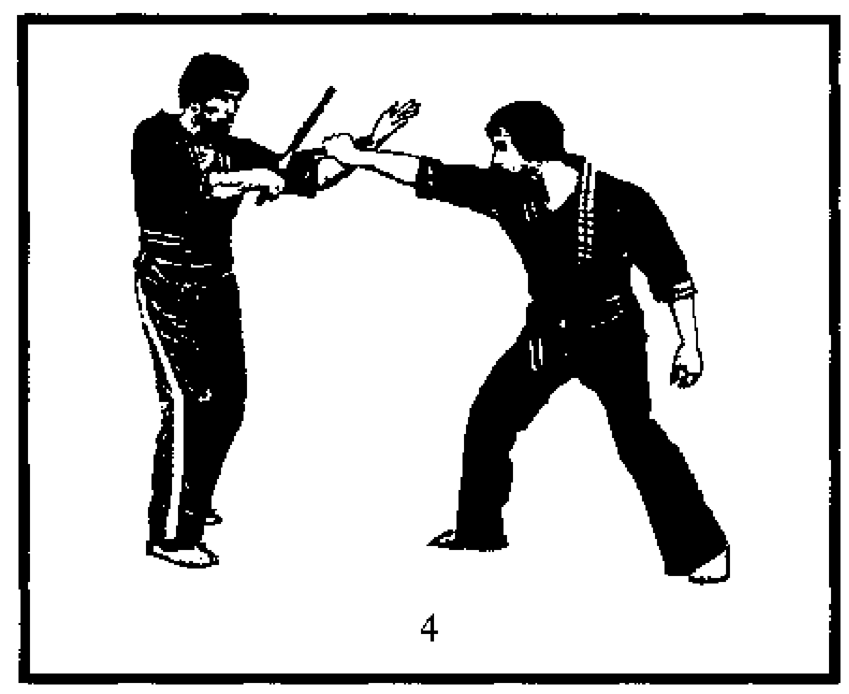

2

缴棍技术三

1. 双方对峙，对方准备用短棍进行攻击。

2. 对方右脚上步，用短棍向我方身体左侧实施攻击，我方用短棍向内侧格挡。


3

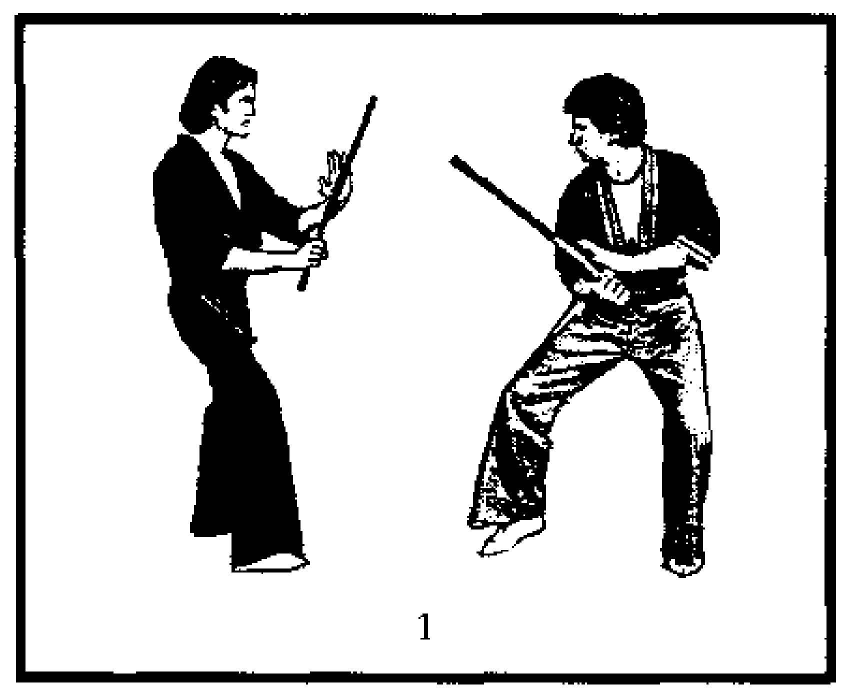

4

3. 我方用左手来配合短棍的格挡。

4. 随即我方将左手从对方右腕下穿过。



5

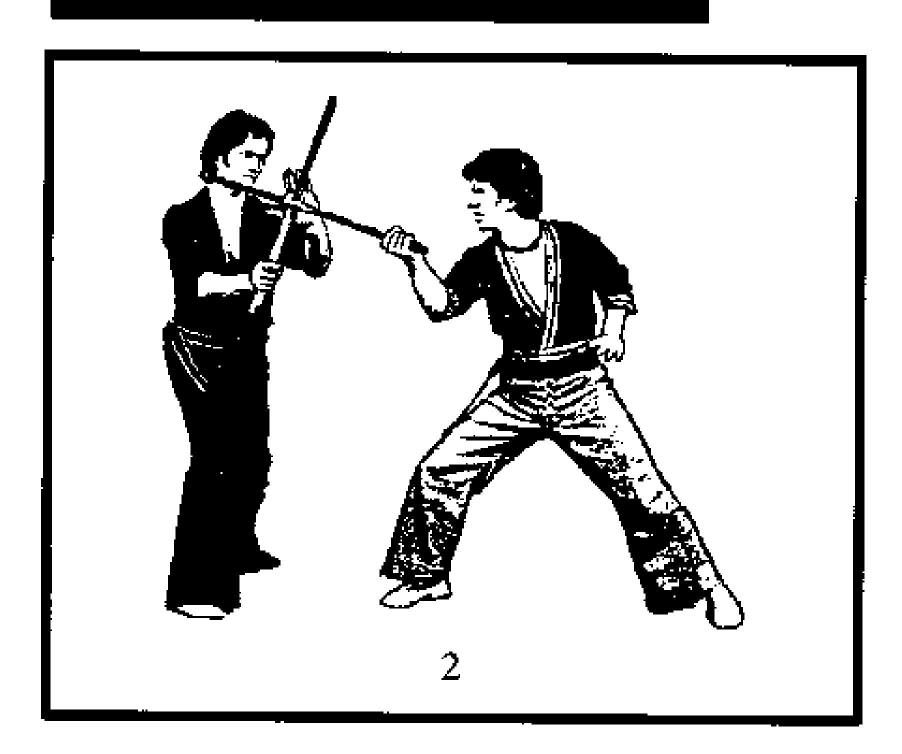


1

5．我方以身体右侧为轴迅速转动，同时用左前臂向下施加压力，使对方短棍从手中脱落。

缴棍技术四

1．双方对峙，对方反手握棍，准备实施攻击。


2

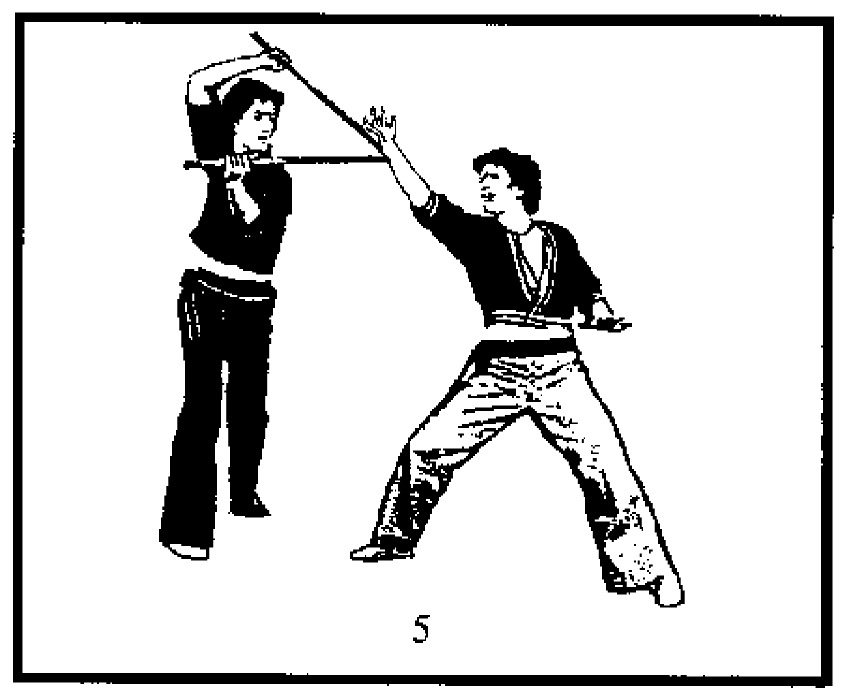

3

2. 对方将右脚上步，配合其短棍向我方头部刺击，我方将上体右转，配合短棍向外格挡对方短棍。

3. 随即用左手抓住对方短棍的顶端。



4



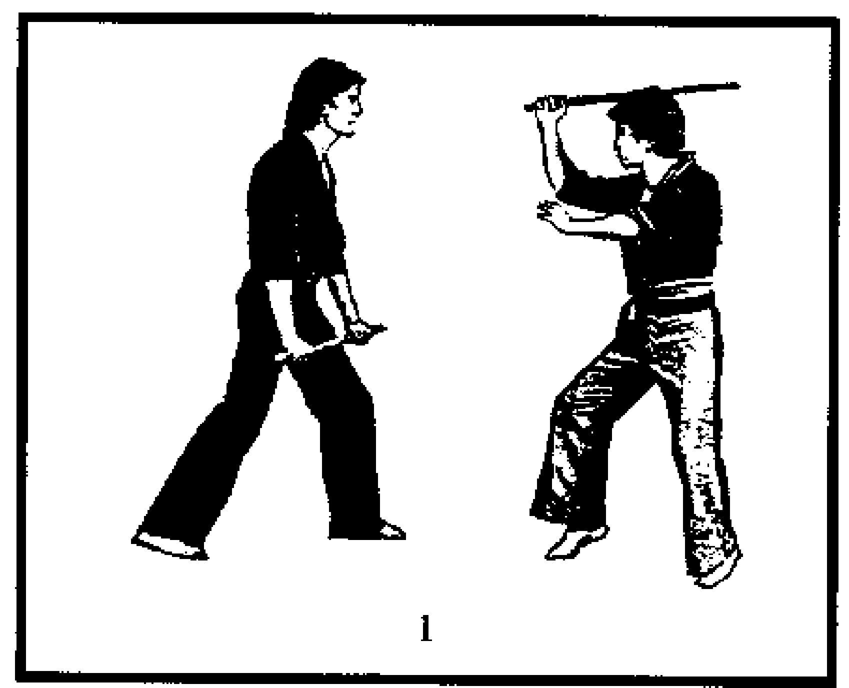
5

4. 我方迅速将短棍置于对方短棍下方，同时用左手将其短棍向后压。

5. 我方随即将短棍架于其右腕下，并使对方的右腕向后弯曲。



6



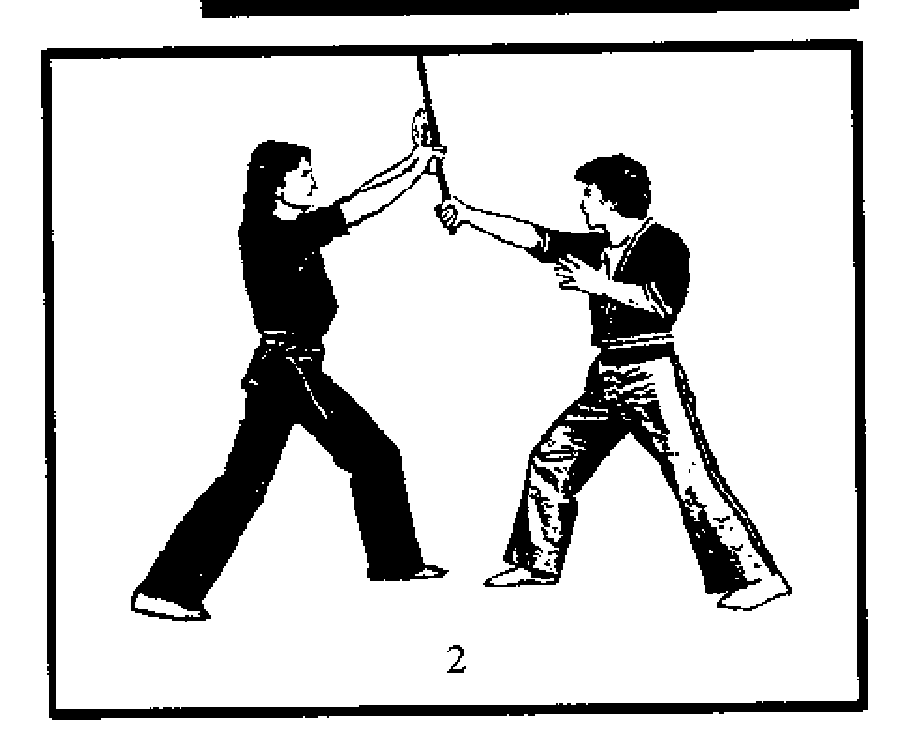
1

6. 继续施加压力使其短棍脱落。

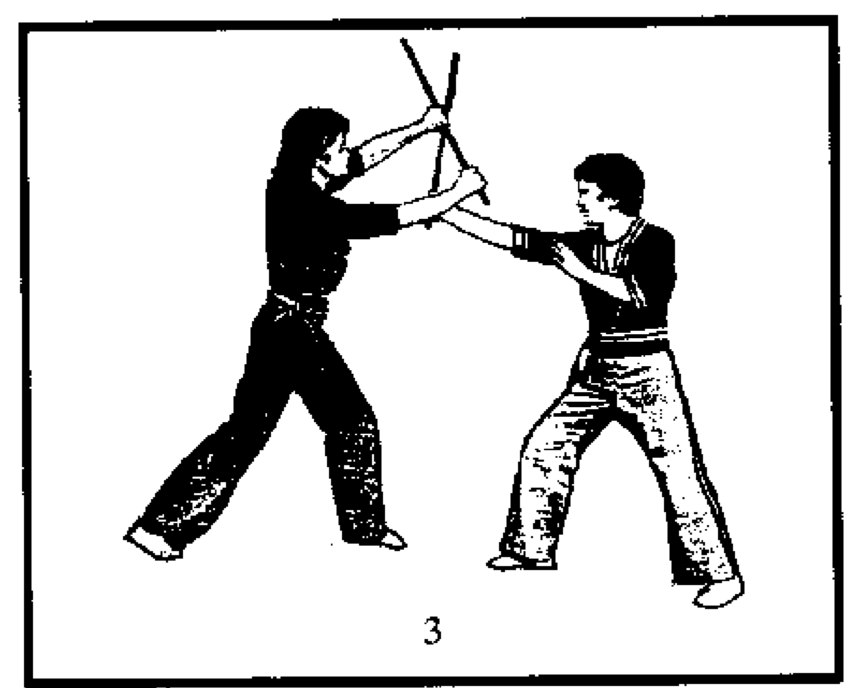
注意：压对方短棍的动作，是逆时针方向进行的。

缴棍技术五

1. 双方对峙，对方举棍准备向我方头顶攻击。



2

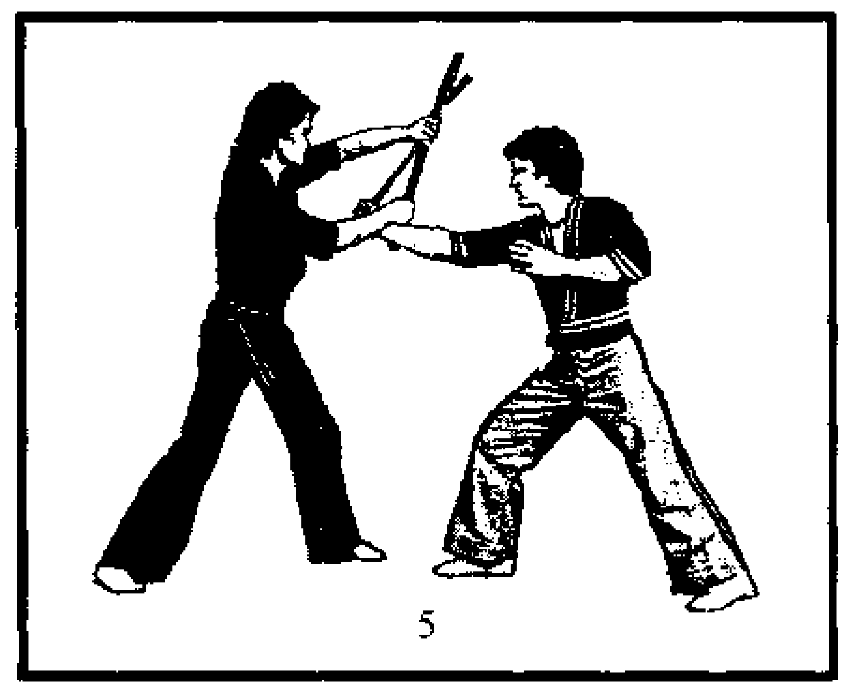


3

2. 对方右脚上步实施攻击，我方两手握棍水平格挡。

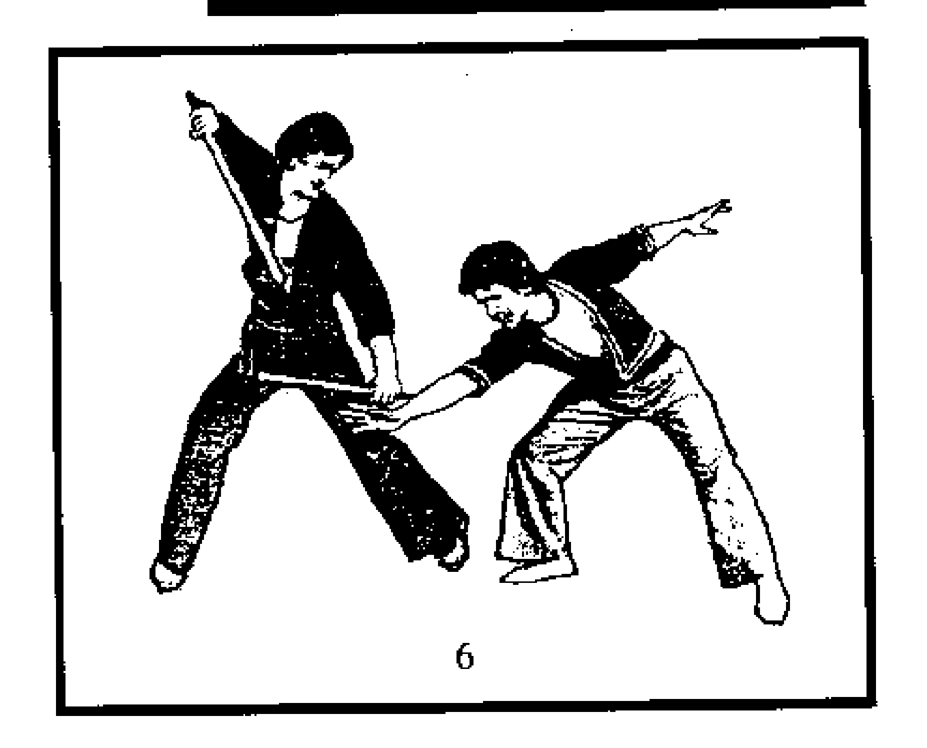
3. 我方转动短棍，同时短棍要靠在对方短棍上，不松脱。


4


5

4．转动至我方的右手压在对方右腕上。

5．我方用左手抓住对方短棍顶端，同时右手下压对方右腕。



6

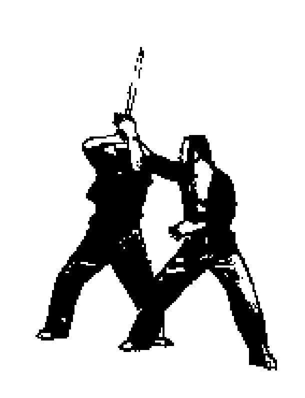


6. 继续施加压力使其短棍脱落，我方可在这个位置上继续击打对手。

第九课　夺刀技术

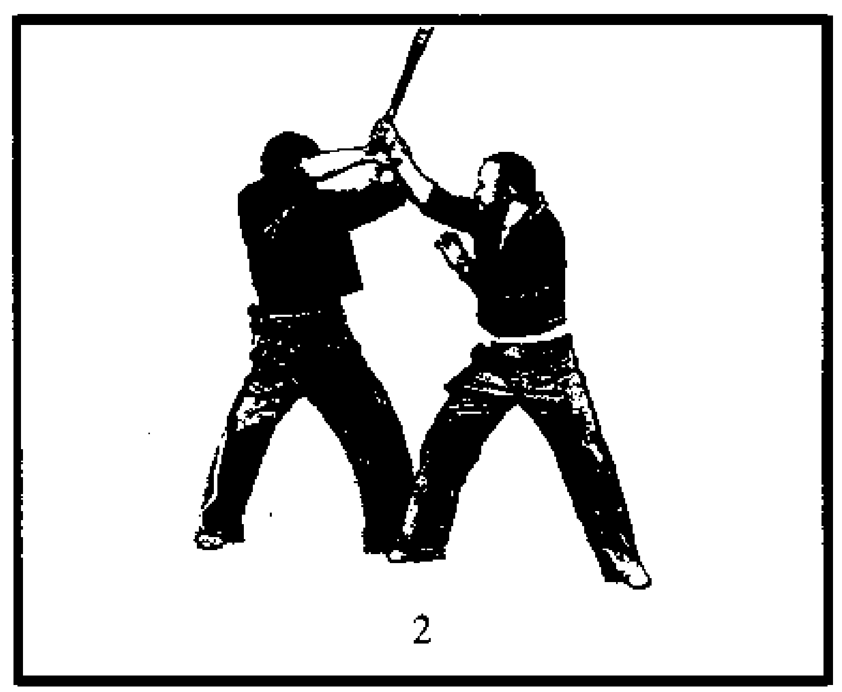
本章将向大家介绍徒手夺刀的技术。这些技术结合了前面章节中所介绍的技术的基本原则，包括了身体移动技巧，格挡，躲闪技术及辛瓦里技术的原理。大家在学习及训练中要多加体认。

通过前面章节及本章的学习、训练，可使大家获得在各种状况下空手对器械的能力。掌握好本书中所介绍的全部技术，将使你能应付任何突发状况。





1

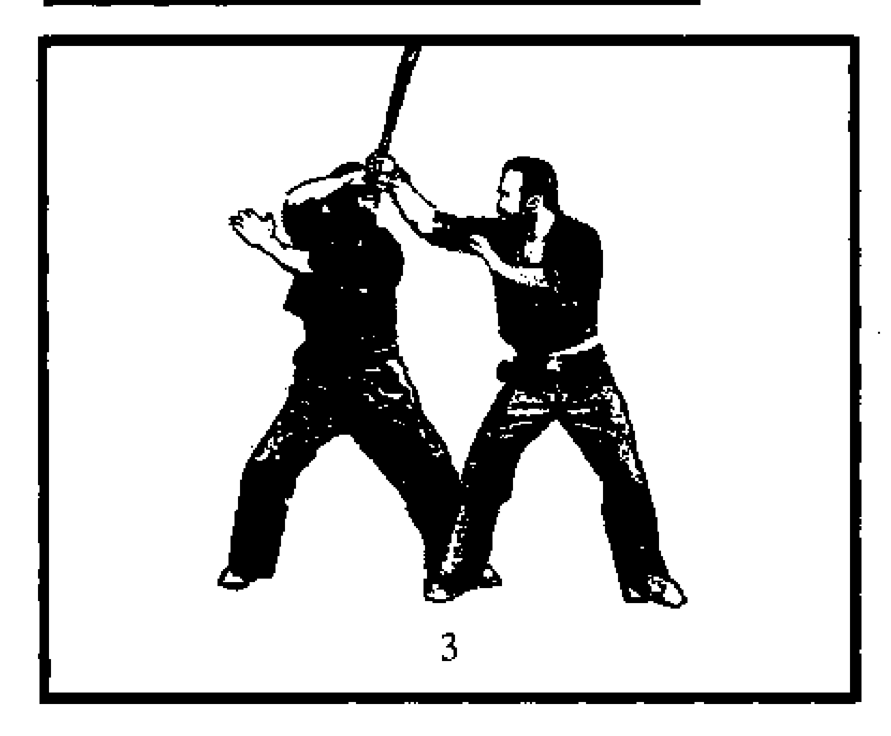


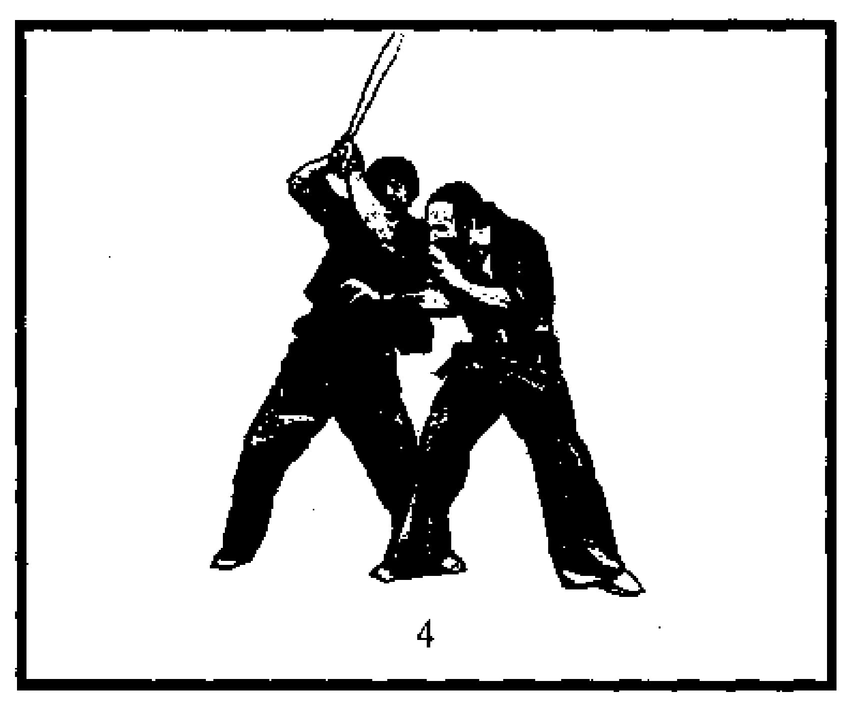
2

徒手夺刀技巧实战技巧（一）

1. 对方持刀向我方头顶猛砍。

2. 我方迅速向侧面转动闪避攻击，同时用左、右前臂向上格挡。

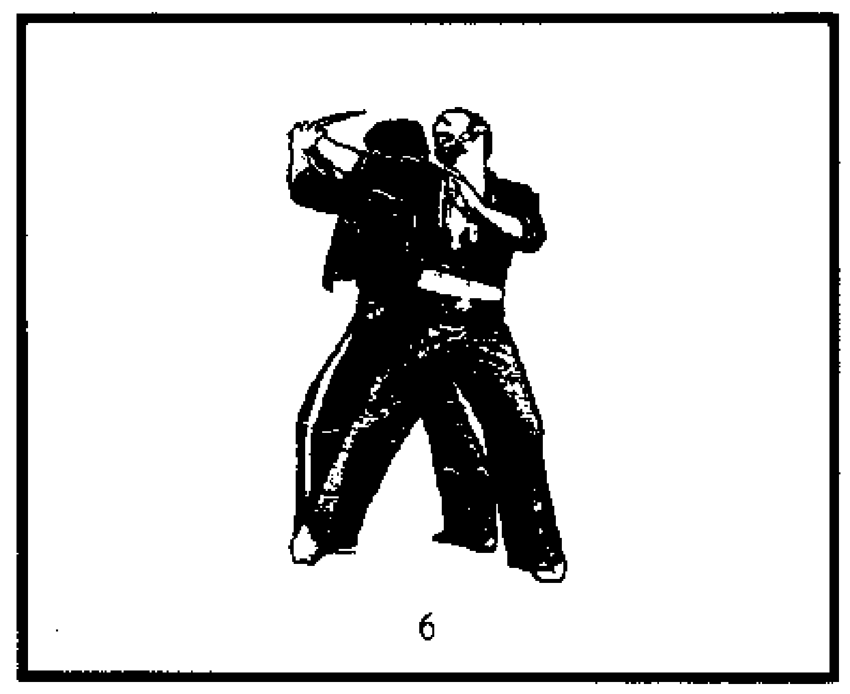

3


4

3. 我方用右手抓住其持刀手上提，并将左手移至身体右侧，准备实施攻击。

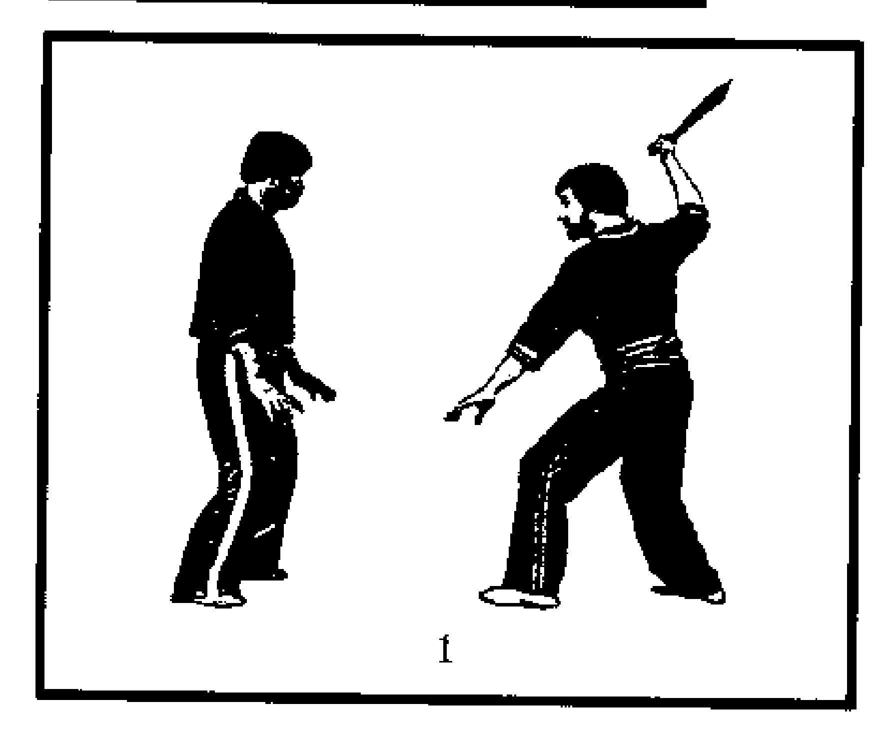
4. 我方随即用左肘击向其右腋下方。


5

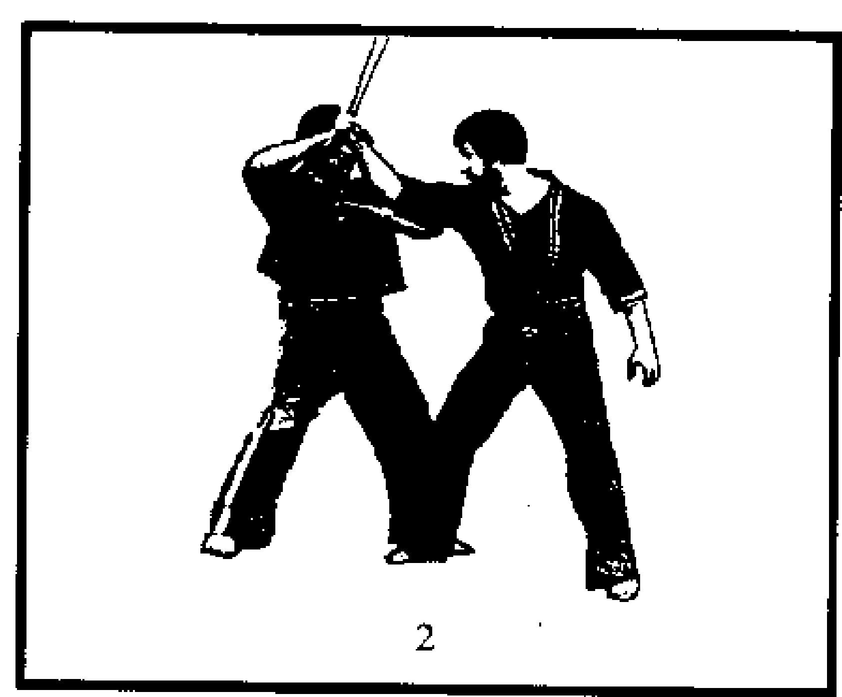

6

5. 我方以左脚为轴，右脚向后退步，同时将左臂上举，双手抓住对手右腕，使对手的刀远离我方身体。

6. 我方锁住对手臂膀，两手同时下拉，并向其肘部施加压力，对方的刀将掉落，我方还能从这个位置实施打击。



1

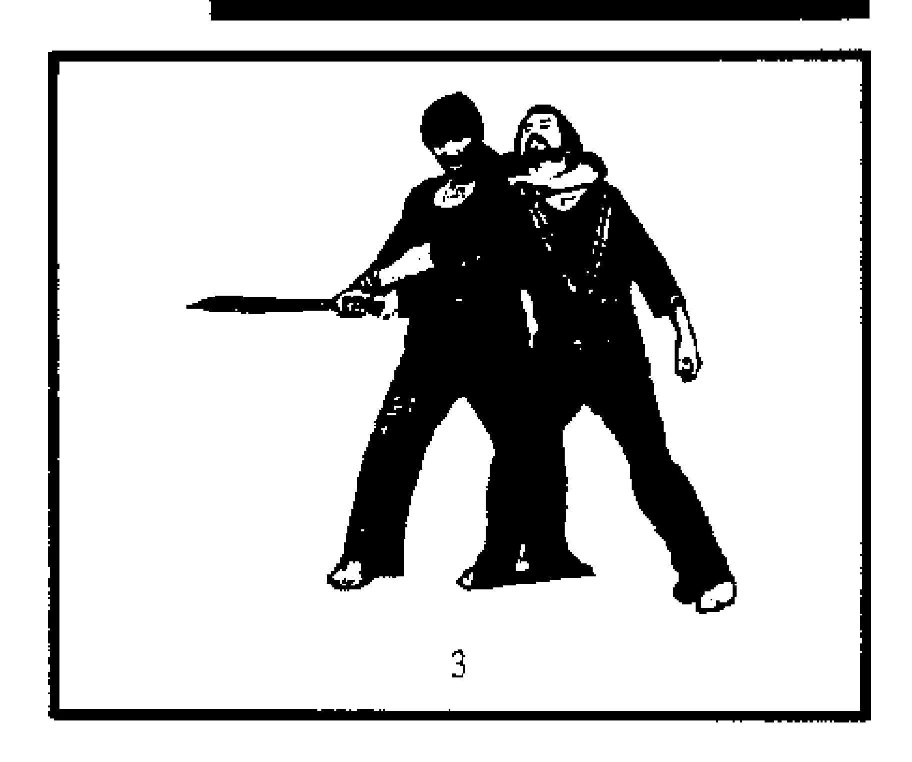


2

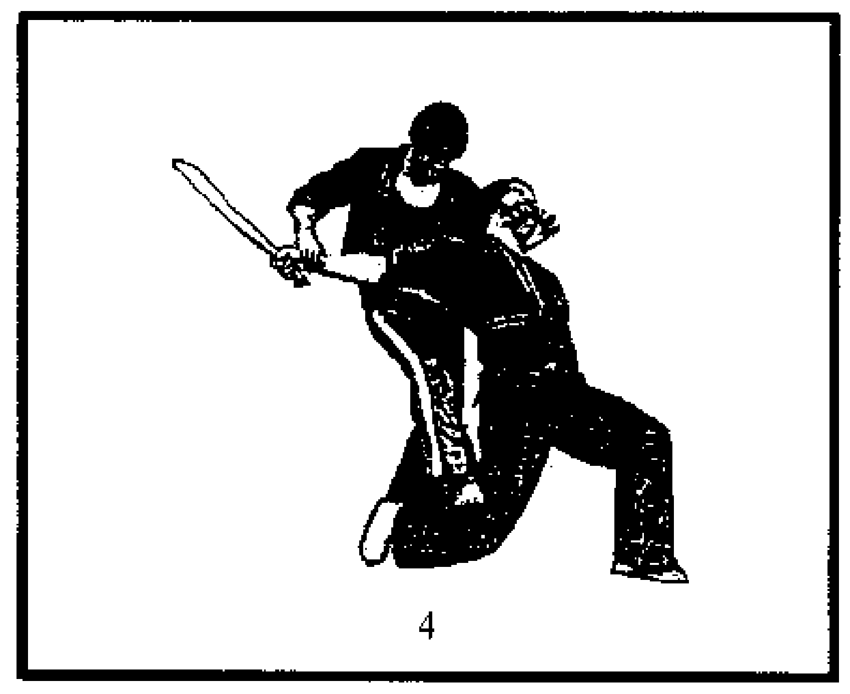
徒手夺刀实战技巧（二）

1. 对方准备用刀攻击。

2. 对方右脚上步进行劈击，当距离接近时，我方身体向左侧移动，配合双手向外格挡其右臂。



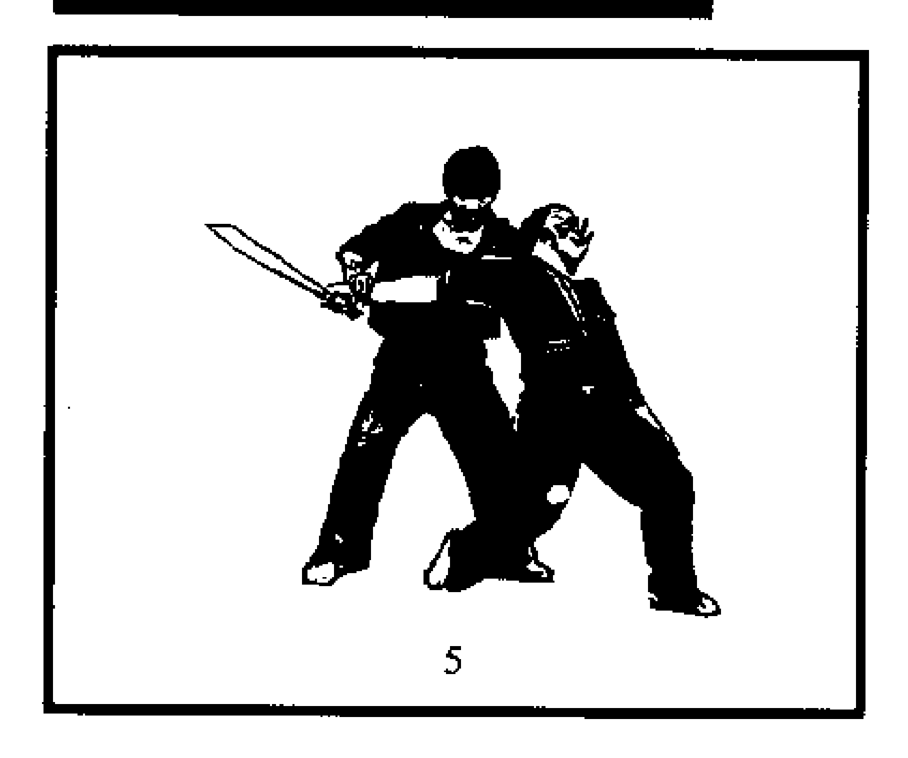
3



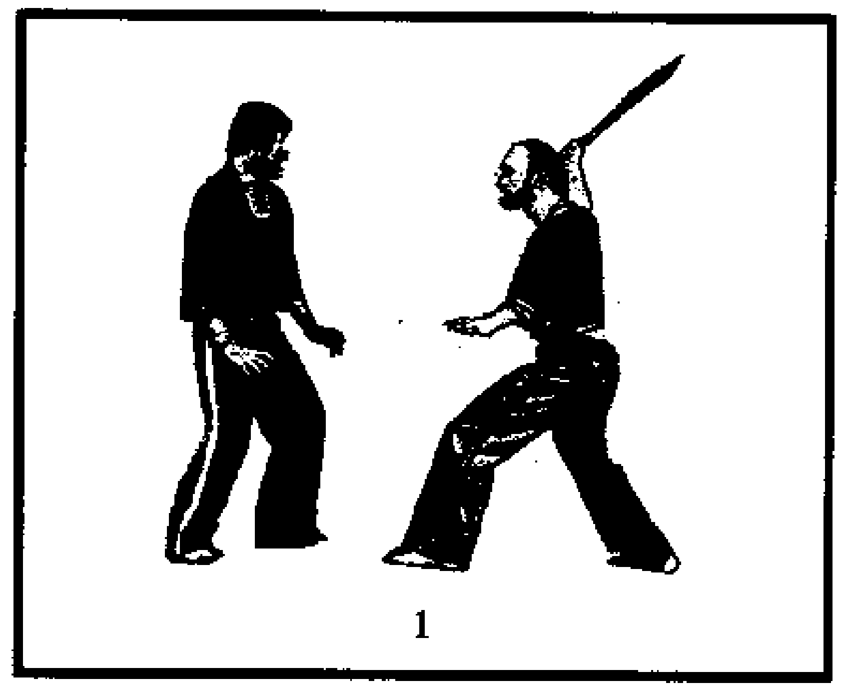
4

3. 我方随即用右手抓住其右腕下拉，并将左脚插入其右腿后方，并将我方左臂绕过对方左肩锁住其颈部，同时用右手使劲下拉其右臂，并用我方胸部压其右肘以锁死。

4. 我方用左手抵住其下巴，右手仍抓紧对方的持刀手，并用脚重踩对方的右膝后部。



5

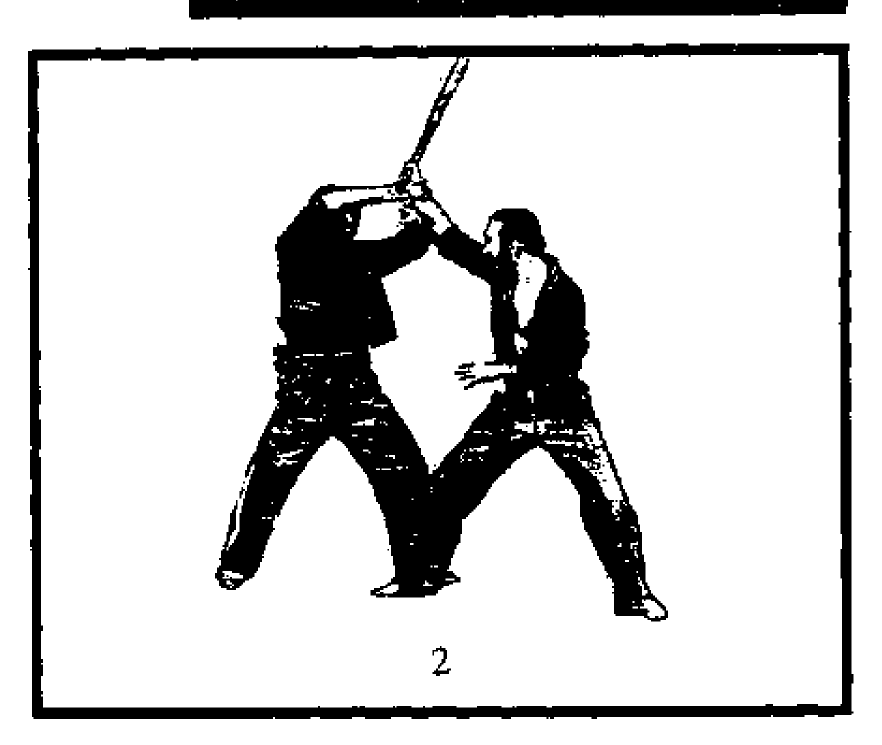


1

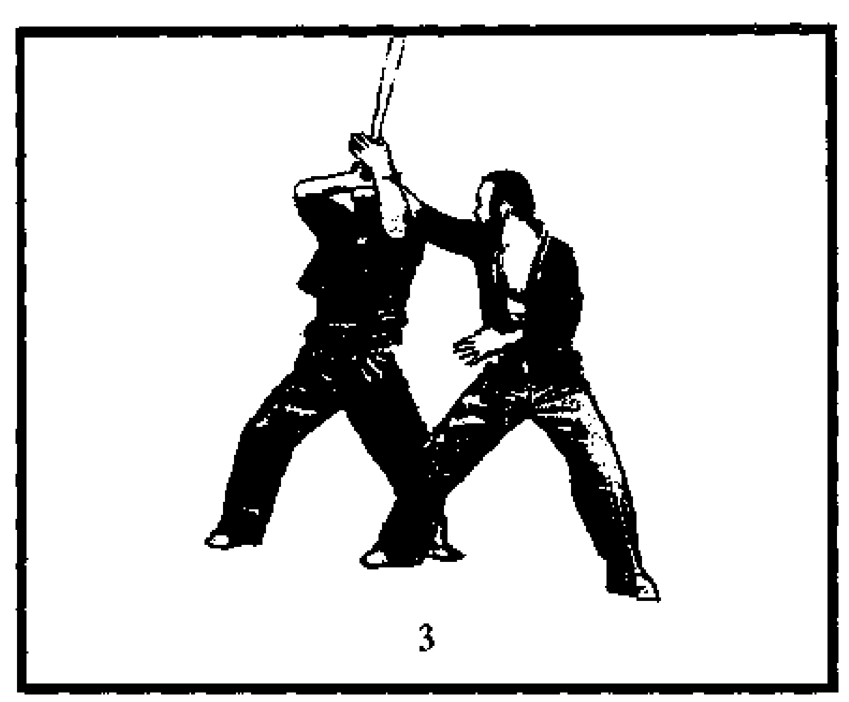
5. 继续施加力度将使其倒地。

徒手夺刀实战技巧（三）

1. 对方准备举刀砍向我方头顶。



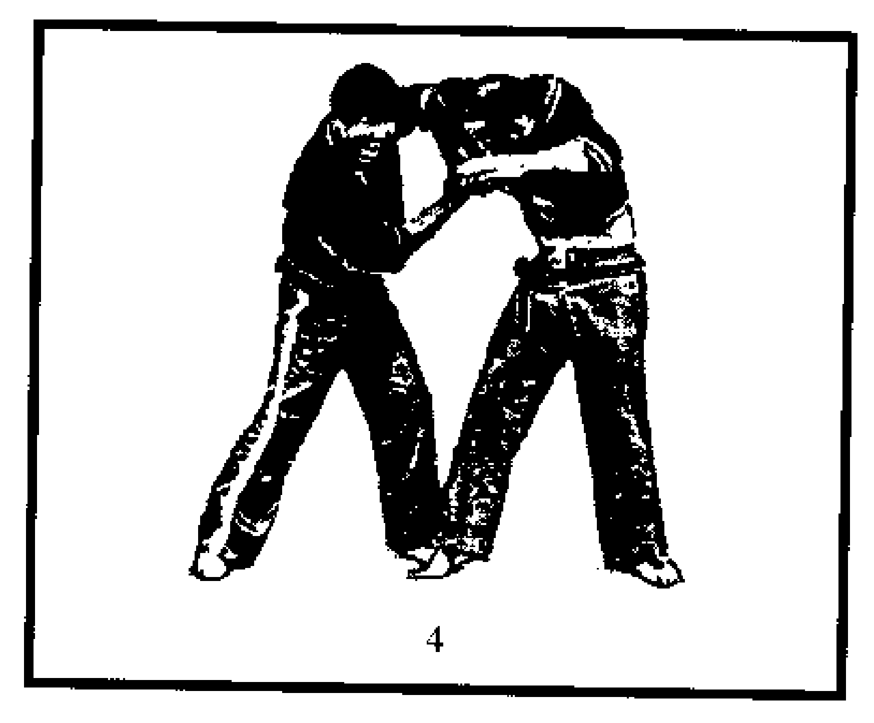
2



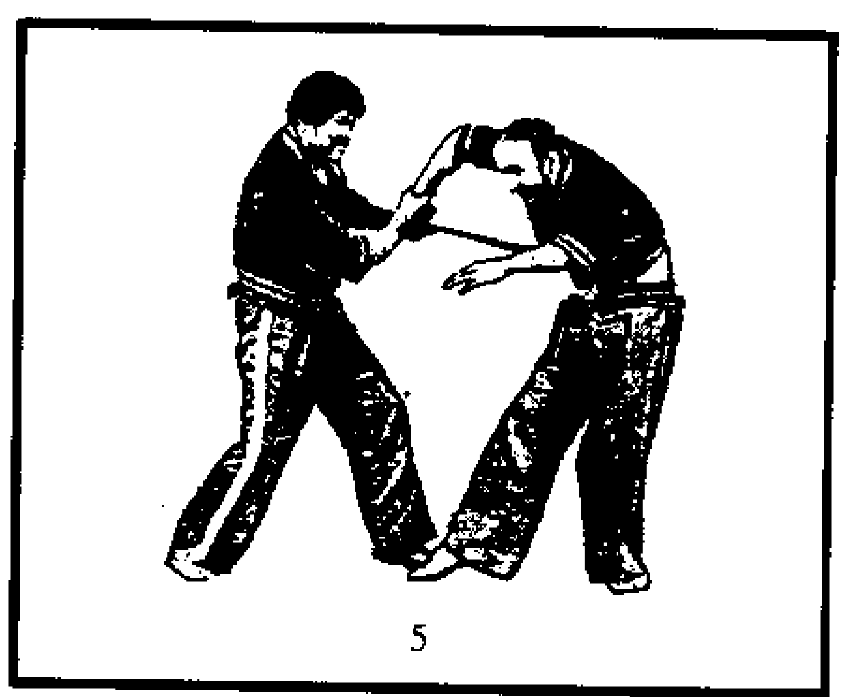
3

2. 当对方上步，距离接近时，我方身体向左侧移动以闪避攻击（在实际打斗中，要用左脚移动），同时我方将双手向上格挡，左前臂位于右前臂下方，并用右手从后面抓住对方的右腕。

3. 我方将左手绕过对方右前臂，抓住其持刀的右手，同时右手亦抓紧其握刀手。



4



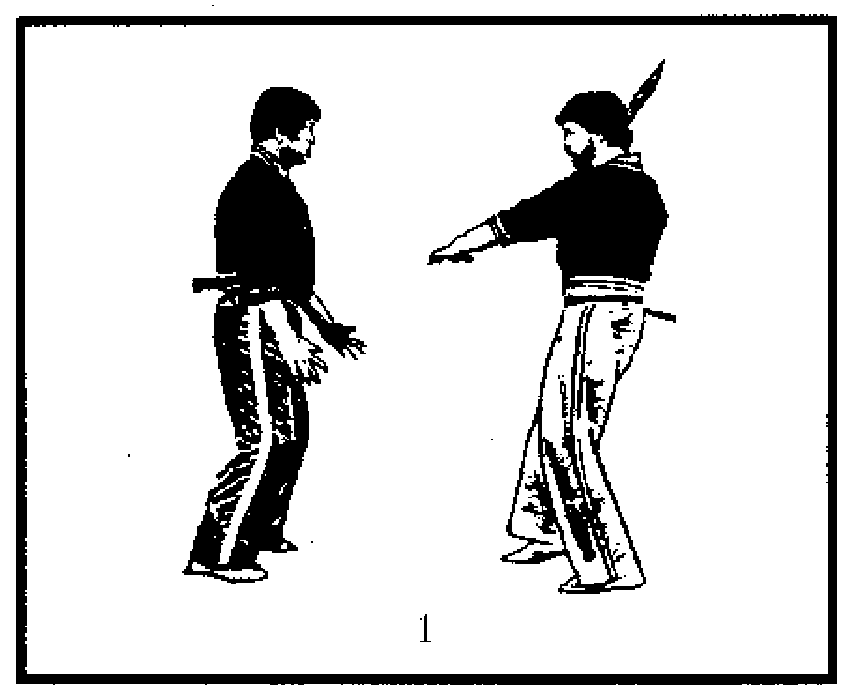
5

4. 我方用双手对其右臂施加压力，使其刀对着对方自己的腹部。

5. 我方继续转动对方右腕，并对其右臂施加压力，对方的刀绕过其身体（也可以切向其身体）。



6



1

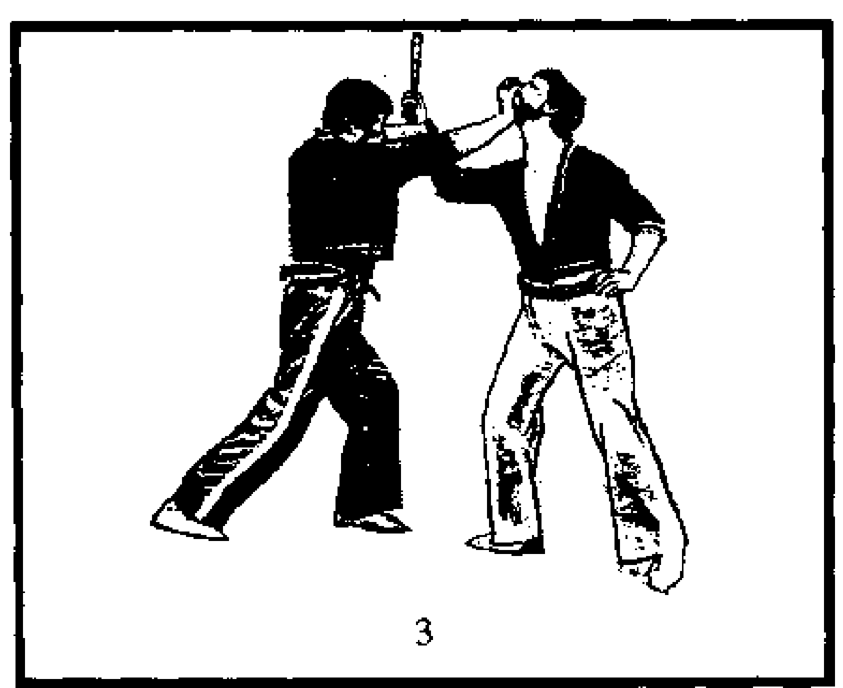
6. 我方仍抓紧对方的右手，将对方的刀拧向后方，使刀从其手中脱落，亦可切向对方的腹部。

徒手夺刀实战技巧（四）

1. 对方准备用刀攻击我方身体左侧。



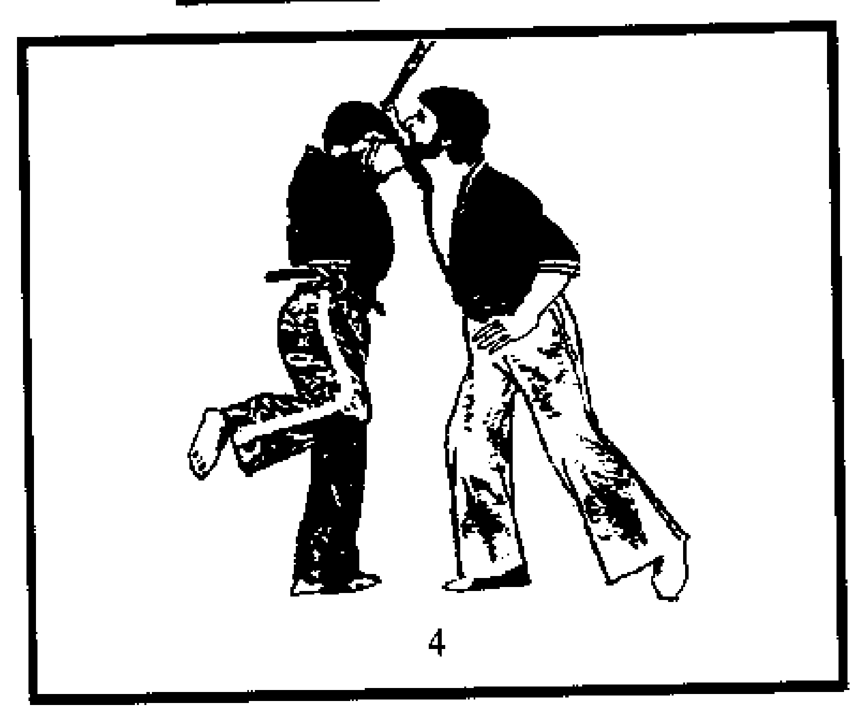
2



3

2. 对方右脚上步，用刀攻击，我方将左脚向前上步，同时用左掌格挡对方右臂。

3. 随即迅速用右掌击向对手面部。



4



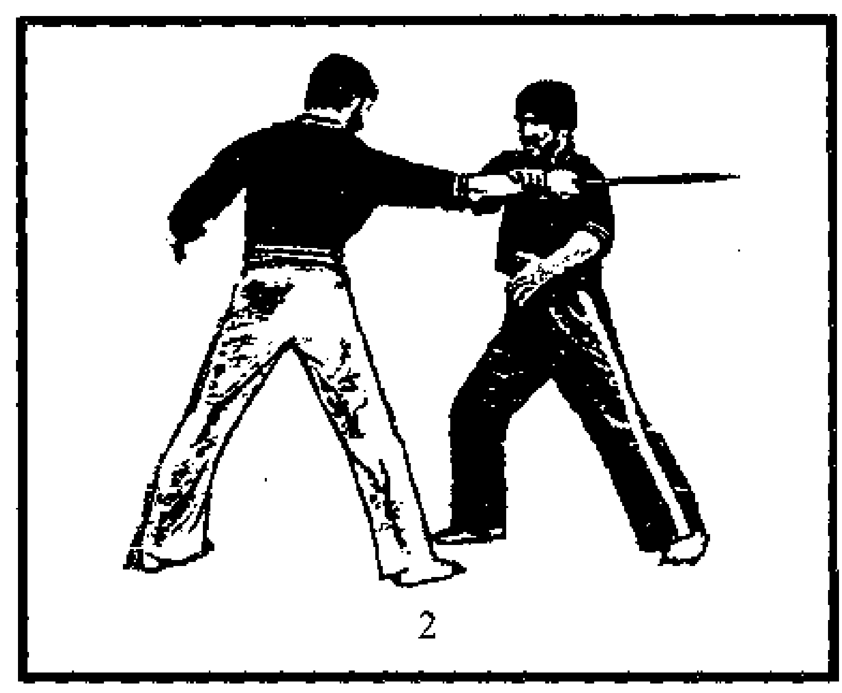
5

4．我方紧接着将右手移至其颈后锁住，同时将其刀推离我方身体。

5．我方加力压其颈部，并用膝盖撞向对手面部。



1



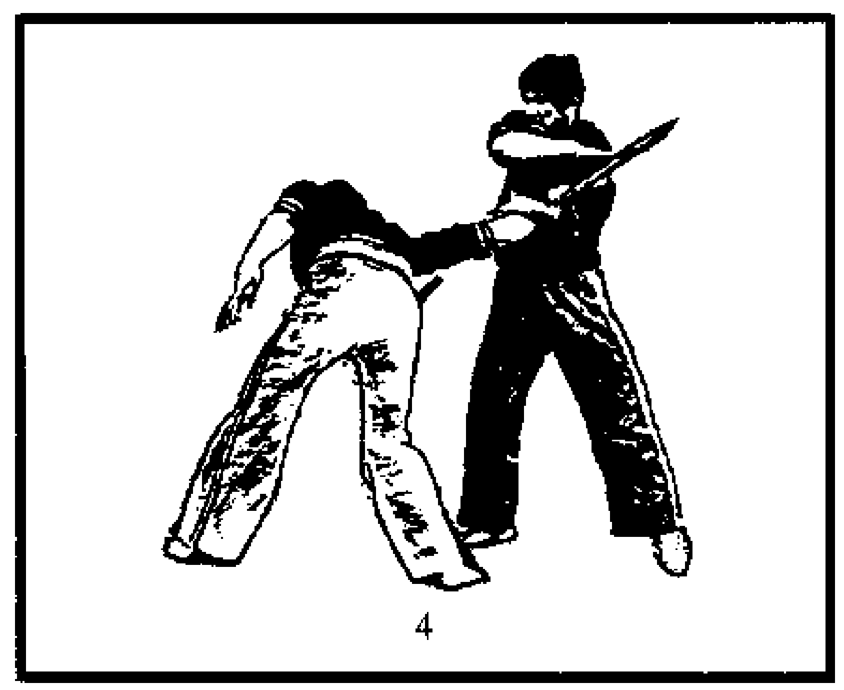
2

徒手夺刀实战技巧（五）

1. 对方准备用刀攻击我方身体左侧。

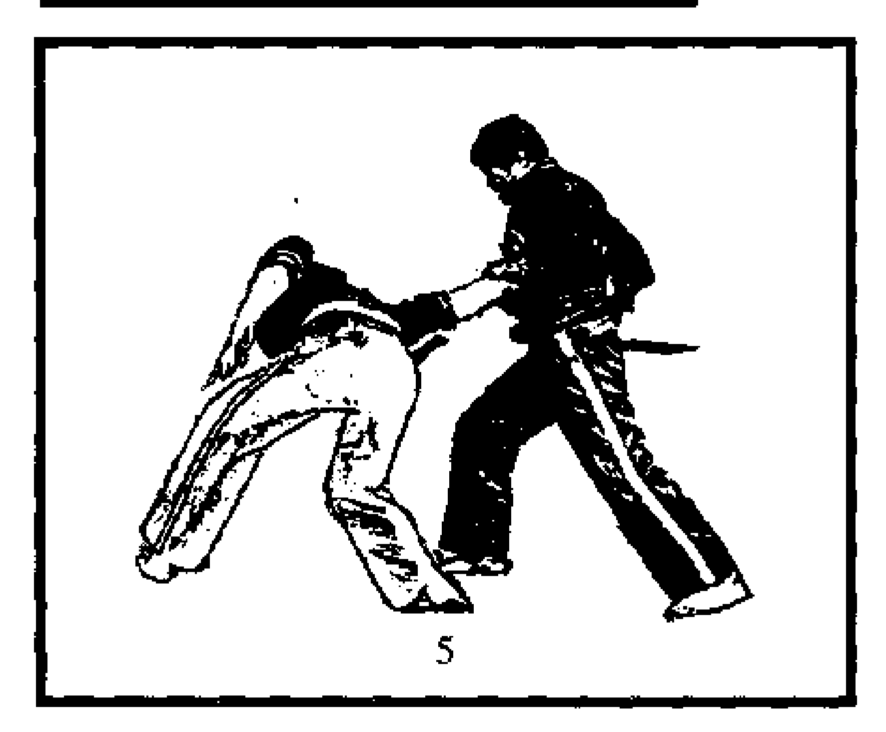
2. 对方右脚上步，用刀攻击，我方将右脚踏入，同时用右手从右向左抓住对手右腕。


3

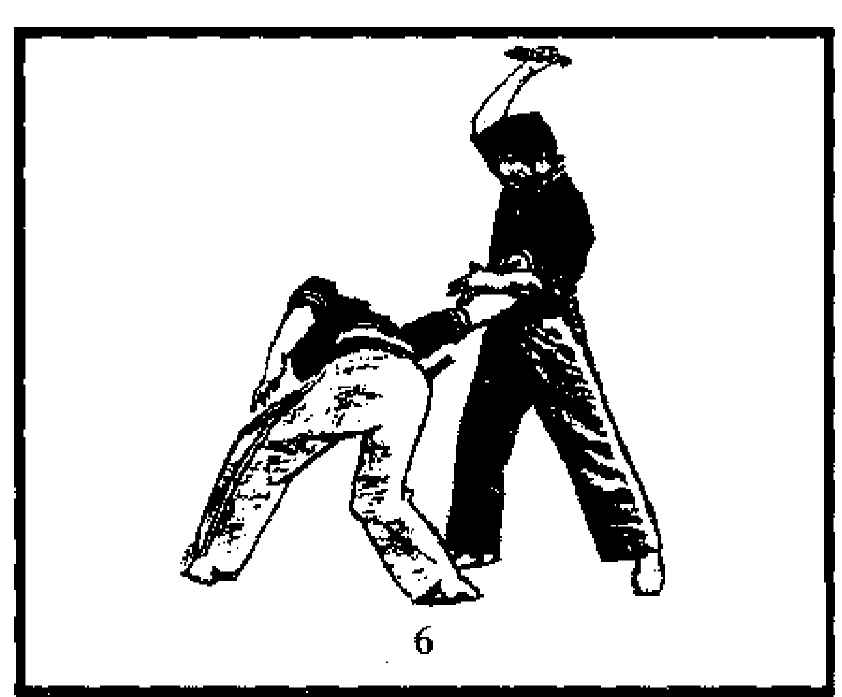

4

3. 我方随即用左手压在其右腕上，要将臂部和整个身体力量向下作用于对方手腕。我方左肘弯曲，使对方的刀固定在我方的左肘上。

4. 我方继续用左臂压住对手右臂，并用右手向上抓住对手的刀。



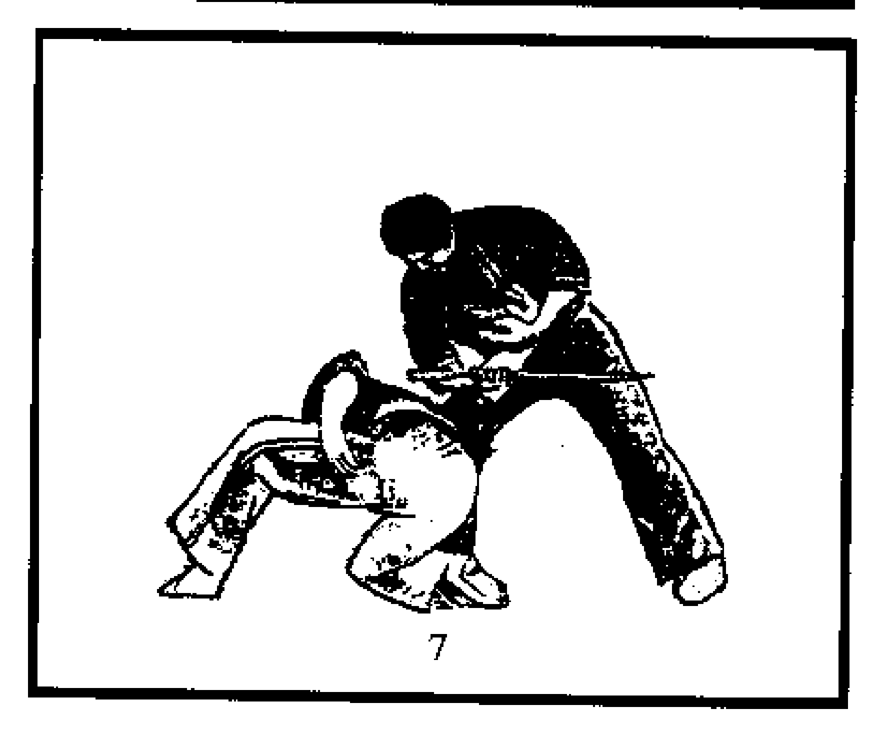
5

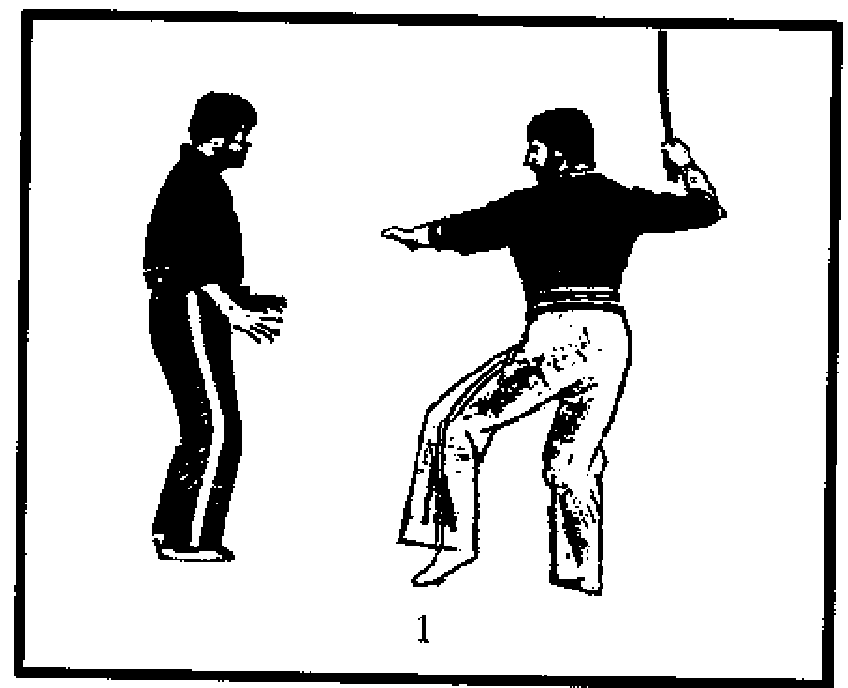


6

5. 我方将身体右转，配合对其腕部施加更大的压力，使其刀脱离（结果是对方的刀脱手或其腕部被折断）。

6. 我方夺刀后，上提右手准备对对方进行攻击。

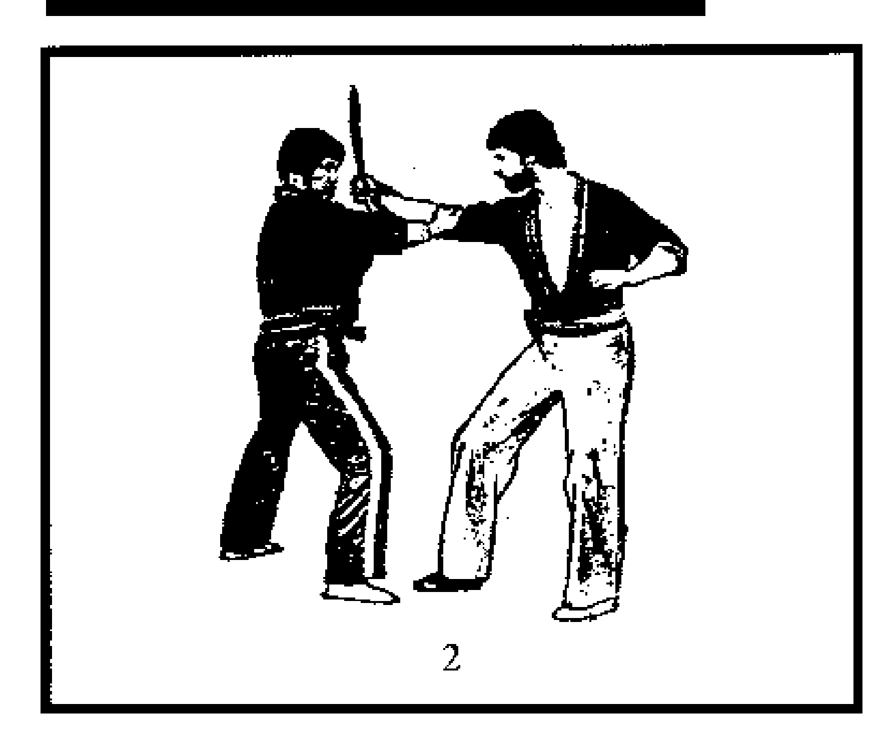

7


1

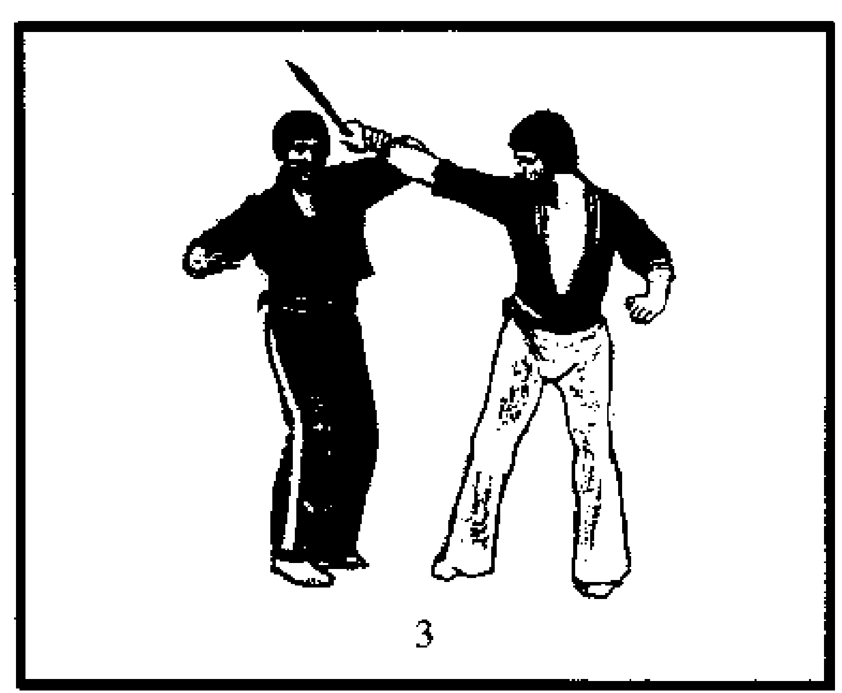
7. 我方向下击打对方右肘后部，使其倒地。

徒手夺刀实战技巧（六）

1. 对方准备用刀向我方身体左侧实施攻击。



2



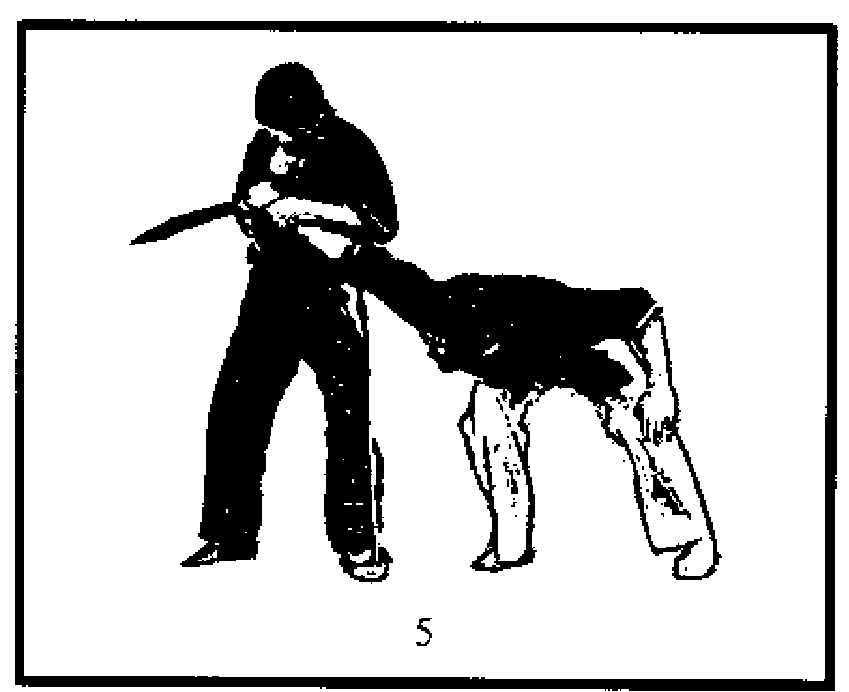
3

2. 对方右脚上步，用刀进行攻击，我方则右脚上步逼近，用右手从右向左格挡对方前臂，同时用左手从对方的右腕后部抓住其腕部。

3. 我方随即以身体左侧为轴转动，右脚向后退步，同时用左手向上拉对方的右臂。



4

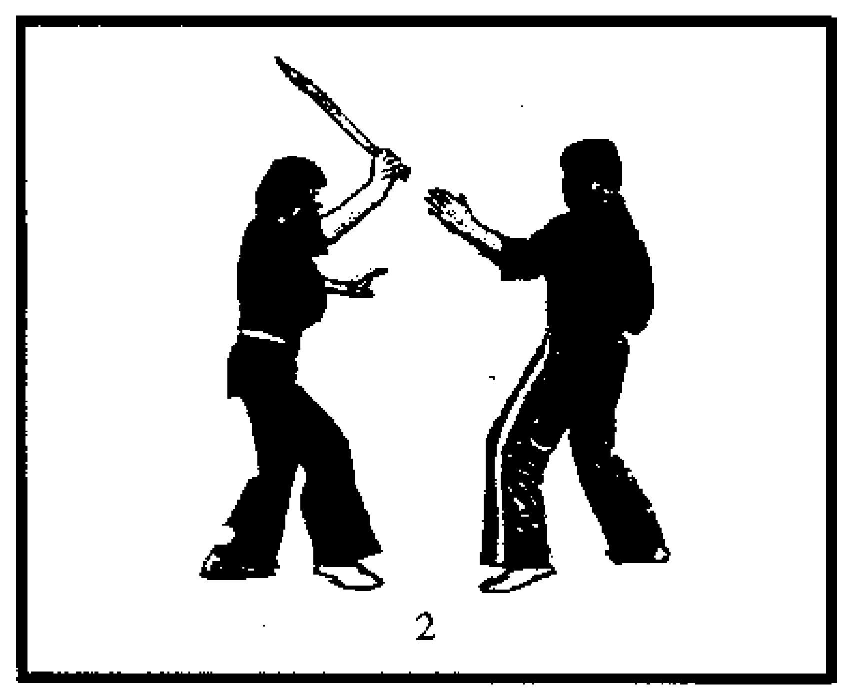


5

4. 我方用左臂向下扭转对方腕部，并对其手臂施加整个身体的力量。

5. 我方用胸部压着对方的右臂，并用左臂压其右肘后部。现在我方可从这个姿势轻易地夺掉对方的刀，并能将他击倒。


1

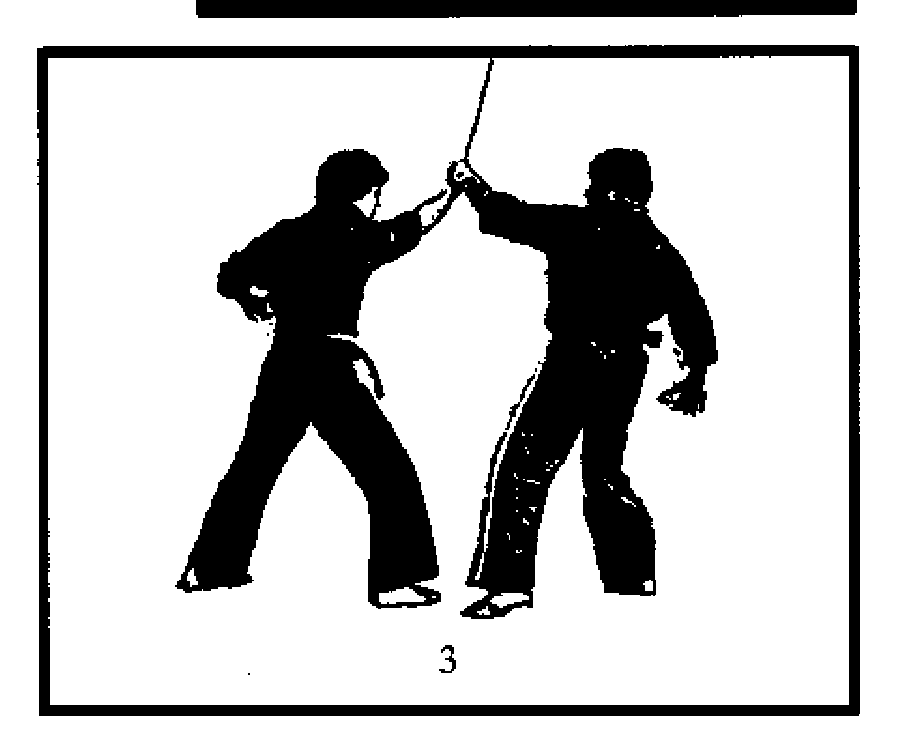

2

徒手夺刀实战技巧（七）

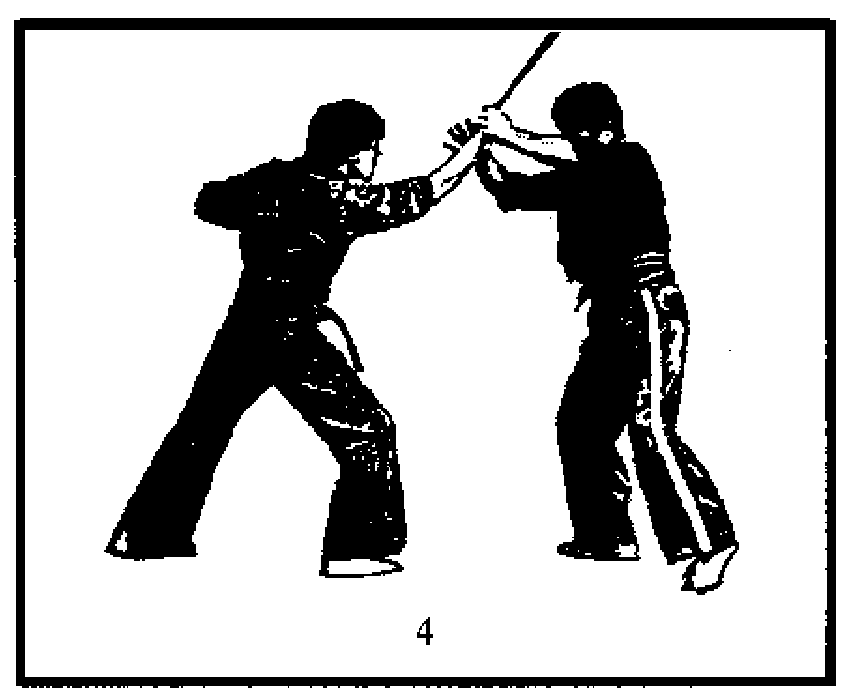
1. 对方准备用刀向我方头顶攻击。

2. 对方右脚上步使距离移近，我方将左脚上步准备用左手格挡。

并用左手抓住其右腕。



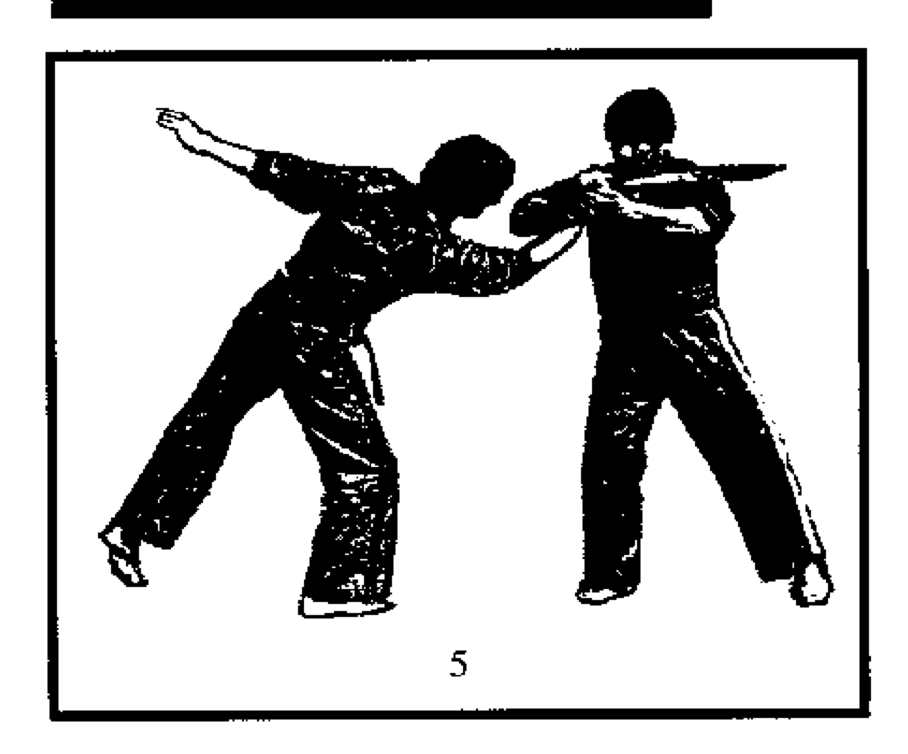
3

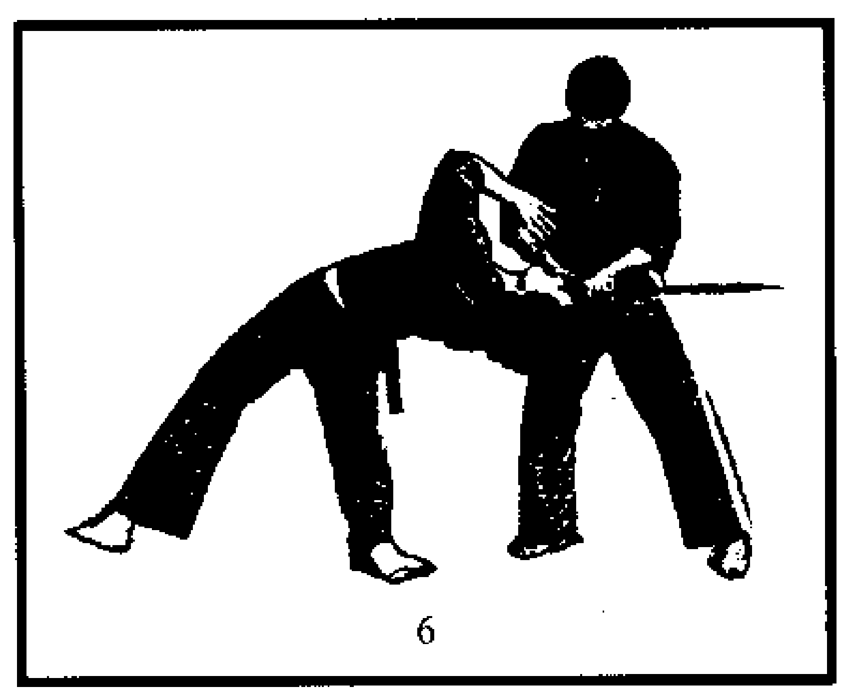


4

3. 我方用左手从左向右格挡，使对方的刀偏离自己身体，并用左手抓住其右腕。

4. 随即我方以右脚为轴，身体左侧向后撤，同时用右手向内侧抓住其右腕。


5

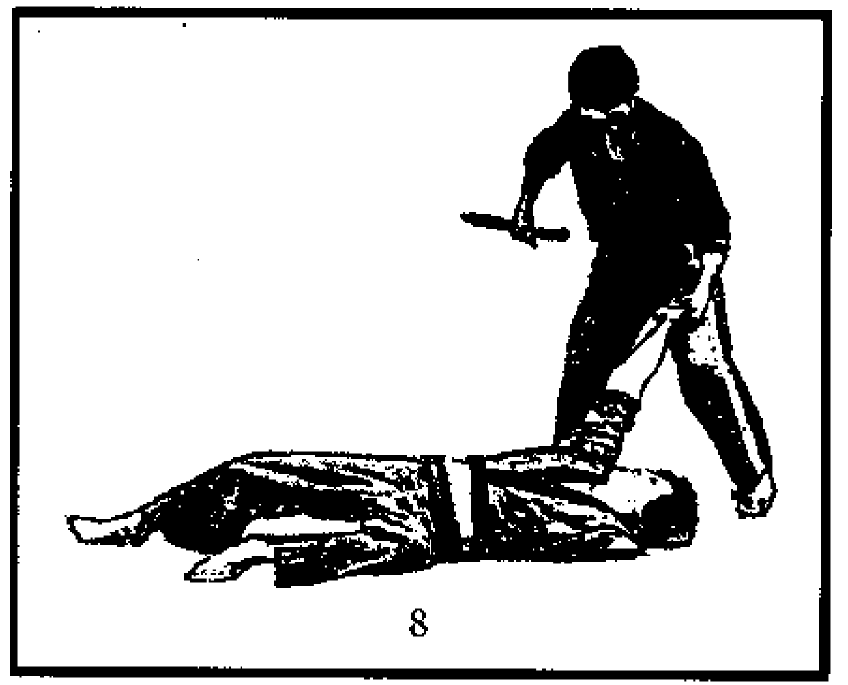

6

5. 我方继续将对方的右手向我方的左侧拖动。这时若对方仍抓着刀，我方则继续将身体左侧向后撤，并向我方身体左侧拖其手掌和手腕。

6. 我方继续拖动，使对方失去平衡。



7



8

7. 对方倒地。

8. 我方用左手继续拧转对方右腕，并用右手将其刀夺掉。

后　　记

宏扬祖国民族武术的优秀传统，介绍海内外实用的搏击功夫，是我们编写这套丛书的宗旨。中国功夫源远流长，名扬世界，深深吸引海外武术爱好者。海外各种拳道与搏击术也逐渐为中国习武者所接受。这种交流与学习，相互融合，相互渗透，无疑会促进武术事业的发展，提高习武者的武术水平。我们从切实可用、不搞花招这一立足点来编写这套丛书——《中外武术精萃书库》。

我们聘请道行精湛的武术研究者编写此书。编写过程中，他们以自身的实际训练知识为基础，借鉴了海内外大量优秀武师的宝贵经验，保证了这套书的质量。武学流派纷繁，本书难免挂一漏万，不妥之处，恳请读者指正。

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝超级短棍实战训练教室
作者＝
页数＝２１８
ＳＳ号＝１００６３３０２
出版日期＝

目录
正文